

جامعة النجاح الوطنية

كلية الدراسات العليا

"الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي
الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين"

إعداد

خالد عبدالحكيم عبد الرحيم قدومي

إشراف

أ.د. عبدالناصر عبد الرحيم قدومي

د. جمال محمود شاكر

قدمت هذه الأطروحة استكمالاً لمتطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية في
كلية الدراسات العليا في جامعة النجاح الوطنية - نابلس

2020

الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين

إعداد

خالد عبدالحكيم عبد الرحيم قدومي

نوقشت هذه الأطروحة بتاريخ: 2020/6/28م، وأجيزت.

أعضاء لجنة المناقشة

التوقيع

- أ.د. عبدالناصر قدومي / مشرفاً ورئيساً

.....

- د. جمال محمود شاكر / مشرفاً ثانياً

.....

- د. محمود الأطرش / ممتحناً داخلياً

.....

- د. حامد سلامة / ممتحناً خارجياً

.....

الإهداء

إلى صاحب الخلق العظيم سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.....

إلى النور الذي أنار دربي والسراج الذي لا ينطفئ نوره أبدا والذي العزيز، وإلى من أخص الله
الجنة تحت قدميها وغمرتني بالحب والحنان وأشعرتني بالسعادة والأمان والدتي العزيزة، إلى
سندي في شدتي للثم كل الحب والوفاء إلى أخي أختي أدامكم الله لي.

إلى أصدقائي الأعزاء

الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله أولاً وأخيراً، الذي أعانني ويسر أمري ووقفني على إنجاز هذه الدراسة. كما أتقدم بالشكر والتقدير إلى صاحب القلب الكبير والعقل المنير الفاضل الأستاذ الدكتور عبدالناصر قدومي الذي قام بالإشراف على هذه الدراسة، وكان لتوجيهاته القيمة وملاحظاته البناءة الأثر الكبير في إخراجها إلى حيز الوجود، كما وأتوجه بالشكر والتقدير للدكتور الفاضل جمال شاكر المحترم. كما أتوجه بالشكر لكل من أعانني في أتمام هذا العمل من أسرة الكرة الطائرة، وإلى من كانوا لي عوناً وخيراً أعمامي حفظكم الله ورعاكم.

إقرار

أنا الموقع أدناه، مقدم الرسالة التي تحمل العنوان:

الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين

أقر بأن ما اشتملت عليه هذه الرسالة إنما هي نتاج جهدي الخاص، باستثناء ما تمت الإشارة إليه حيثما ورد، وأن هذه الرسالة ككل، أو أي جزء منها لم يقدم من قبل لنيل أية درجة أو لقب علمي أو بحثي لدى أية مؤسسة تعليمية أو بحثية أخرى.

Declaration

The work provided in this thesis, unless otherwise referenced is the researcher's own work, and has not been submitted elsewhere for any other degree or qualification.

Student's Name : اسم الطالب :

Signature: التوقيع :

Date: التاريخ :

فهرس المحتويات

الصفحة	الموضوع
ت	الاهداء
ث	الشكر والتقدير
ج	الاقرار
ح	فهرس المحتويات
ذ	فهرس الجداول
ش	فهرس الأشكال
ص	الملخص باللغة العربية
1	الفصل الأول : مقدمة الدراسة واهميتها
2	مقدمة
5	اهمية الدراسة
6	مشكلة الدراسة وتساؤلاتها
7	أهداف الدراسة
7	حدود الدراسة
8	مصطلحات الدراسة
9	الفصل الثاني: الإطار النظري والدراسات السابقة
10	أولاً: تمهيد
11	الرضا الرياضي
17	الصلابة العقلية
23	الطلاقة النفسية
30	ثانياً: الدراسات السابقة
30	الدراسات المتعلقة في الرضا الرياضي
34	الدراسات المتعلقة بالصلابة العقلية
38	الدراسات المتعلقة بالطلاقة النفسية
42	التعليق على الدراسات السابقة
44	الفصل الثالث: الطريقة والاجراءات
45	منهج الدراسة
45	مجتمع الدراسة

45	عينة الدراسة
46	أدوات الدراسة
46	أولاً: مقياس الرضا الرياضي
47	ثانياً: مقياس الصلابة العقلية
48	ثالثاً: مقياس الطلاقة النفسية
49	صدق أدوات الدراسة
49	أ) صدق مقياس الرضا الرياضي
50	ب) صدق مقياس الصلابة العقلية
51	ج) صدق مقياس الطلاقة النفسية
52	ثبات أدوات الدراسة
52	أ) ثبات مقياس الرضا الرياضي
52	ب) ثبات مقياس الصلابة العقلية
53	ج) ثبات مقياس الطلاقة النفسية
54	متغيرات الدراسة
54	أ) المتغيرات المستقلة
54	ب) المتغيرات التابعة
54	إجراءات الدراسة
55	المعالجات الإحصائية
56	الفصل الرابع: نتائج الدراسة
57	أولاً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الأول
65	ثانياً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثاني
72	ثالثاً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثالث
79	رابعاً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الرابع
81	خامساً: النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الخامس
86	الفصل الخامس: مناقشة النتائج والتوصيات
87	أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الأول
88	ثانياً: مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثاني
90	ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الثالث
91	رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الرابع

93	خامساً: مناقشة النتائج المتعلقة بتساؤل الدراسة الخامس
96	التوصيات
97	قائمة المصادر والمراجع
97	أولاً: المراجع العربية
99	ثانياً: المراجع الأجنبية
113	الملاحق
B	الملخص باللغة الانجليزية

فهرس الجداول

الرقم	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة (ن = 86).	46
2	مجالات مقياس الرضا الرياضي وفقراته.	47
3	مجالات مقياس الصلابة العقلية وفقراته.	48
4	مجالات مقياس الطلاقة النفسية وفقراته.	48
5	قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الرضا الرياضي مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن = 86).	49
6	قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الصلابة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن = 86).	50
7	قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الطلاقة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن = 86).	51
8	قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الرضا الرياضي ومجالاته (ن = 86).	52
9	قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية ومجالاته (ن = 86).	53
10	قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية ومجالاته (ن = 86).	53
11	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأداء الفردي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	57
12	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال أداء الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	58
13	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال القدرة للتحويل لغرض نافع لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	58
14	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال استراتيجيات اللعب لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	59
15	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال المعاملة الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	59

60	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التدريب والتعليمات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	16
60	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال مهمة الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	17
61	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال المساهمة الاجتماعية للفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	18
61	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأخلاقيات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	19
62	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تكامل الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	20
62	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الاخلاص الشخصي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	21
63	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال خدمة الدعم الاكاديمي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	22
63	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال العوامل الخارجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	23
64	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الرضا الرياضي والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	24
65	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	25
66	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الطاقة السلبية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	26
67	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التحكم في الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	27
68	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تحكم التصور البصري لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	28
69	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال مستوى الدافعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	29

70	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الطاقة الايجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	30
71	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التحكم في الاتجاه لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	31
72	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الصلابة العقلية والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	32
73	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال توازن المهارة بالتحدي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	33
73	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال اندماج الوعي بالفعل لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	34
74	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأهداف الواضحة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	35
75	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التغذية الراجعة غير الغامضة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	36
75	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التركيز على المهمة المتتالية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	37
76	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الإحساس بالتحكم لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	38
77	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال فقدان الوعي بالذات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	39
77	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تغير الوقت لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	40
78	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الخبرة ذاتية الهدف لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	41
79	المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الطلاقة النفسية والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	42

80	المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).	43
80	العلاقة بين الرضا الرياضي الصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86)	44
81	المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعا إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما (ن = 86).	45
82	نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعا إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما (ن = 86).	46
83	نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.	47

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
84	متوسط الاستجابة للرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.	1
84	متوسط الاستجابة للصلافة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.	2
84	متوسط الاستجابة للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.	3
85	متوسط الاستجابة للرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى التفاعل بين متغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب).	4
85	متوسط الاستجابة للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى التفاعل بين متغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب).	5

الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين

إعداد

خالد عبدالحكيم عبدالرحيم قدومي

إشراف

أ.د. عبد الناصر عبدالرحيم قدومي

د. جمال محمود شاكر

الملخص

هدفت الدراسة التعرف إلى مستوى الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين، إضافة إلى تحديد الفروق في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى عينة الدراسة تبعا إلى متغيري درجة النادي، والخبرة في اللعب، والتفاعل بينهما.

ولتحقيق أهداف الدراسة، أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية قوامها (86) لاعبا من لاعبي الكرة الطائرة للدرجتين الممتازة والأولى في المحافظات الشمالية، والتي تمثل ما نسبته (39%) من مجتمع الدراسة، ومن أجل جمع البيانات تم تطبيق ثلاثة مقاييس على عينة الدراسة هي: مقياس رايمر وشلا دوريا (Riemer&Chelladurai, 1998) لقياس الرضا الرياضي، ومقياس جيمس لوه (James Loehr, 1986)، لقياس الصلابة العقلية، ومقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) لقياس الطلاقة النفسية .

ومن أجل تحليل البيانات استخدام برنامج الرزم الاحصائية في العلوم الاجتماعية (SPSS)، وتوصلت الدراسة الحالية إلى النتائج الآتية:

- كان مستوى الرضا الرياضي مرتفعا على الدرجة الكلية لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية (79.57%)، وأيضا كان مرتفعا على جميع مجالات المقياس وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (72.28-88.71%)، بينما كان مستوى مجال الدعم الأكاديمي متوسطا وبنسبة مئوية (71.42%).

- كان مستوى الصلابة العقلية مرتفعاً على الدرجة الكلية لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية (79.00%)، وكان مرتفعاً جداً على مجالي الثقة بالنفس، والدافعية وبنسبة مئوية على التوالي (80.2، 80.22%)، بينما كان المستوى مرتفعاً على جميع المجالات وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (71.8-79.4%).

- كان مستوى الطلاقة النفسية مرتفعاً جداً على الدرجة الكلية لدى عينة الدراسة وبنسبة مئوية (80.2%)، وكان مرتفع جداً على مجالات توازن المهارة بالتحدي، والأهداف الواضحة، والتغذية الراجعة المرئية، والتركيز على المهمة المتناولة، والإحساس بالتحكم وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (80.6-84.2%)، بينما كان المستوى مرتفعاً على المجالات اندماج الوعي بالفعل، وفقدان الوعي بالذات، وتغيير الوقت، والخبرة ذاتية الهدف، وبنسبة مئوية تراوحت ما بين (74.4-79.2%).

- وجود علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.01$) بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.63)، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائية بين الرضا الرياضي والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما إلى (0.58)، وكذلك وجود علاقة دالة إحصائية بين الصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث وصلت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما إلى (0.62).

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير درجة النادي ولصالح الدرجة الممتازة.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \leq 0.05$) في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة، وفيما يتعلق بالتفاعل بين المتغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب)، كان هناك تفاعل دال إحصائياً في

الرضا الرياضي والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح اللاعبين في الدرجة الممتازة وذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات، 6-10 سنوات).

ويوصي الباحث بعدة توصيات أهمها: ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين مستوى الحسم لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة عند تقارب مستويات اللاعبين، وضرورة إعداد برامج متكاملة من أجل تدريب اللاعبين وأعدادهم نفسياً.

الكلمات المفتاحية: الرضا الرياضي، الصلابة العقلية، الطلاقة النفسية، لاعبي الكرة الطائرة، فلسطين.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

- مقدمة الدراسة.
- أهمية الدراسة.
- مشكلة الدراسة وتساؤلاتها.
- أهداف الدراسة.
- حدود الدراسة.
- مصطلحات الدراسة.

الفصل الأول

مقدمة الدراسة وأهميتها

مقدمة الدراسة:

يقوم التدريب الرياضي للمستويات الرياضية العليا على التكامل بين الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وعند التقارب في مختلف المجالات يعد العامل النفسي هو العامل الحاسم لنتائج المباريات، لذلك أصبح الاهتمام لدى الباحثين حالياً البحث عن نماذج تدريبية متكاملة بين مختلف المجالات ذات العلاقة ودراسة العلاقة بينها بعمق وعدم الاكتفاء بدراسة العلاقات بشكل سطحي، ومن المواضيع الحيوية في مجال الإعداد المعرفي والنفسي للرياضيين والتي تتناولها الدراسة الحالية الرضا الرياضي (Athletic Satisfaction)، والصلابة العقلية (Mental Toughness)، والطلاقة النفسية (Psychological Flow) لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.

فيما يتعلق بالرضا الرياضي يعرف بأنه " حالة عاطفية إيجابية ناتجة عن تقييم معقد للهياكل والعمليات والنتائج المرتبطة بالتجربة الرياضية " (Chelladurai & Riemer, 1997) وتظهر أهميته فيما أشار إليه راتب (2001) إلى أن الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها اللاعب النجاح والرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية والشعور بالسعادة والرضا نتيجة تحقيق الأهداف، وأشار برسمس وآخرون (Brisimis et al, 2018) إلى أن الرضا الرياضي مفهوم متعدد الأبعاد ويتأثر بالعديد من العوامل مثل القيادة والأداء الشخصي ومشاركة الفريق والمرافق وأداء الفريق وأداء الفرق الأخرى، أيضاً أشار (Mugala & Wamukoya, 2017) بأن الرضا الرياضي يرتبط في العديد من العوامل النفسية والاجتماعية مثل القيادة والتعزيز. ويتكون الرضا الرياضي من الأبعاد الآتية: الأداء الفردي (Individual performance)، أداء الفريق (Team Performance)، القدرة لتحويل لغرض نافع (Ability Utilization)، استراتيجيات اللعب (Strategy)، المعاملة الشخصية (Personal Treatment)، التدريب والتعليمات

(Training and Instruction)، مهمة الفريق (Team Task Contribution)، المساهمة الاجتماعية للفريق (Team Social Contribution)، الأخلاق (Ethics)، تكامل الفريق (Team Integration)، الاخلاص الشخصي (Personal Dedication)، خدمات الدعم الأكاديمي (Academic Support Service)، العوامل الخارجية (External Agents). ونظرا لأهمية الرضا الرياضي للاعبين سواء أكان في الألعاب الجماعية أم الفعاليات الفردية، عنت العديد من الدراسات في مختلف الألعاب والفعاليات، ويظهر ذلك في دراسات كل من: كاترينا وآخرون (Katarina & et al, 2019) التي هدفت إلى تحديد واستكشاف الفروق في الطلاقة والرضا عن الحياة لدى نخبة الموسيقيين والرياضيين في سلوفينيا، ودراسة بريسيمس وآخرون (Brisimis, et al, 2018) التي هدفت التعرف إلى العلاقة بين التماسك الجماعي والرضا الرياضي لدى لاعبي ولاعبات الفرق الجماعية في اليونان، ودراسة كروك وآخرون (Kruk, et al, 2017) التي هدفت التعرف إلى أثر الاستراتيجيات العقلية والنفسية على الأداء والرضا عن الأداء الفردي لدى لاعبي كرة القدم، ودراسة موجالا و موكويا (Mugala & Wamukoya, 2017) التي هدفت إلى دراسة تأثير العمر في مستويات الرضا لدى لاعبي الدوري الكيني للكرة الطائرة.

وفيما يتعلق بالصلابة العقلية عرفها جونز (Jones, 2002) بأنها: خاصية نفسية يمتلكها اللاعب وتساعد في مواجهة الضغوطات الرياضية والبحث عن الحلول لمواجهة التحديات أثناء المنافسات والتدريب ومما يظهر لديه بعض المهارات النفسية كالثقة بالنفس والتركيز والدافعية والتحكم الانفعالي ، وتتكون الصلابة العقلية من الأبعاد الآتية: الثقة بالنفس (Self-Confidence)، الطاقة السلبية (Negative Energy)، والتحكم في الانتباه (Attention Control)، والتحكم في التصور البصري (Visual & Imagery Control)، ومستوى الدافعية (Motivational Level)، والطاقة الايجابية (Positive Energy)، والتحكم في الاتجاه (Attitude Control)، والسلوك التنافسي (Competitive behavior). وأشار (Cowden, 2017) بأن الصلابة العقلية هي بنية أساسية مرتبطة في الرياضة التنافسية، ونظرا لأهمية الرضا الرياضي للاعبين سواء أكان في الألعاب الجماعية أم الفعاليات الفردية، عنت العديد بدراسته في مختلف الألعاب والفعاليات، ويظهر ذلك في دراسات كل من: نصير

وآخرون (2019) التي هدفت التعرف إلى الصلابة العقلية وأثرها في السلوك التنافسي لدى لاعبي المنتخب الأردني لكرة السلة، ودراسة ولسونا وآخرون (Wilsona, et al, 2019) التي هدفت التعرف إلى العلاقة المتداخلة بين الصلابة العقلية والتعاطف الذاتي بين الرياضيات الكنديتين، ودراسة أبو الطيب (2018) التي هدفت التعرف إلى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، ودراسة (Dereceli, 2019) التي هدفت إلى فحص التركيز والصلابة العقلية لدى لاعبي كرة السلة في تركيا، ودراسة (Miçooğullari, & Ekmekçi, 2017) التي هدفت إلى تقييم برنامج التدريب على المهارات النفسية حول الصلابة العقلية والرفاهية النفسية للاعبين كرة القدم المحترفين في تركيا، ودراسة (Cowden, 2017) التي هدفت إلى معرفة ارتباطات ال سلوك التنافسي للصلابة العقلية لدى لاعبي التنس.

وفيما يتعلق بالطلاقة النفسية فقد عرفها راتب (2001) بأنها "أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء"، ويسعى كل مدرب في الوصول إلى أفضل تهيئة نفسية للاعبين في المنافسة الرياضية. ويعد (Csikszentmihalyi, 1990) هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية، حيث أشار إلى إنه يوجد لها عدة تسعة أبعاد (مجالات) وهي: التوازن بين القدرة المهارية والتحديات (Challenge-Skill balance)، والاندماج الواعي بالفعل (Action-Awareness Merging)، وضوح الأهداف (Clear Goals)، والتغذية الراجعة المرئية (Unambiguous Feedback)، والتركيز على المهمة المتتالية (Concentration on Task at Hand)، والإحساس بالقدرة على السيطرة (Sense of Control)، وفقدان الوعي بالذات (Loss of Self-Consciousness)، تحويل الوقت (Transformation of Time)، وأخيرا الخبرة الذاتية (Autotelic Experience).

وتم تعميم "الطلاقة" أو "الطلاقة النفسية" على "التجربة المثلى (الحالة النفسية المثالية)". على وجه الخصوص، تحدث هذه الفكرة عندما يشارك الفرد في نشاط ذو أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، مما يحفز انتباهه الكامل (Krakdiy, 2019; Jackson, 1992)، ونظرا لأهمية الرضا الرياضي للاعبين سواء أكان في الألعاب الجماعية أم الفعاليات الفردية، عُنيت العديد من الدراسات في مختلف الألعاب والفعاليات، ويظهر ذلك في دراسات كل من: دريدي (Dridi, 2019) التي هدفت التعرف إلى تقييم الحالة النفسية المثلى (الطلاقة) لدى لاعبي

المستويات العليا، ودراسة بويد وآخرون (Boyd et al, 2018) التي هدفت التعرف إلى تحديد الاختلافات في الطلاقة بين لاعبي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية، ودراسة (Worthington, 2016) التي هدفت التعرف إلى تحديد الفروق في الطلاقة بين اللاعبين الرياضية الفردية والجماعية تبعا لمتغير نوع اللعبة، ودراسة مصطفى (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية.

في ضوء ما سبق تعد دراسة العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية بعمق لدى لاعبي الكرة الطائرة من الجوانب المهمة في الوصول إلى نموذج تدريبي نفسي للاعبين في ضوء العلاقات بين مجالات هذه المتغيرات، وفي ظل النقص في الدراسات التي اهتمت بدراسة المتغيرات الثلاثة معا في المجال الرياضي بشكل عام والكرة الطائرة بشكل خاص، ونذرة مثل هذه الدراسات في فلسطين تظهر أهمية إجراء الدراسة الحالية.

أهمية الدراسة:

تتبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية المواضيع قيد الدراسة وتكامل العلاقة بينها للنجاح في التدريب الرياضي والوصول إلى المستويات الرياضية العليا في لعبة الكرة الطائرة، ويمكن إيجاز أهمية الدراسة فيما يلي:

- 1- تعد هذه الدراسة الحالية -في حدود علم الباحث- من الدراسات الرائدة في الموضوع في فلسطين والتي تهتم بدراسة العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- 2- تعد الدراسة الحالية أول دراسة تهتم بدراسة الرضا الرياضي والعلاقة بين الصلابة العقلية والطلاقة النفسية عند لاعبي الكرة الطائرة، وبالتالي سوف تسهم في التوصل إلى نموذج يمكن الاستفادة منه ميدانيا في الإعداد النفسي للاعبين.
- 3- تسهم الدراسة الحالية في تحديد الفروق تبعا لمتغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين، وبالتالي مراعاة مثل هذه المتغيرات عند التدريب من قبل المدربين.

4 تفتح الدراسة الحالية آفاقا جديدة إمام طلبة الدراسات العليا في الاهتمام بدراسة العلاقة بين هذه المتغيرات في مختلف الألعاب الرياضية بهدف التوصل إلى أفضل النماذج لإعداد النفسي للاعبين.

مشكلة الدراسة وتساؤلاتها:

تعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الرياضية الجماعية التي يعتمد فيها النجاح على التكامل في العمل الجماعي، حيث يسعى الجميع يدا بيد لتحقيق الفوز، والذي لا يأتي بسهولة كون لعبة الكرة الطائرة تمتاز بأنها لا يوجد فيها تعادل بين الفريقين ويوجد فائز واحد في كل مباراة ، وكذلك تحتاج إلى تركيز عالي وجهد بدني ونفسي وخططي ومهاري وذهني عالي لأنها تمارس في مساحة محددة، وزيادة متطلبات اللعب تحت ضغوط نفسية عالية، ويعد العامل النفسي من أهم العوامل في حسم نتيجة المباريات في هذه اللعبة، وأن الاعداد النفسية المتكامل للفرق الرياضية يعكس حالة من الهدوء والاستقرار بين اعضاء الفريق، والتي تؤدي بدورها الى قدرة اللاعبين على الاداء بفاعلية ونجاح وكفاءة عالية، بالإضافة الى ان فاعلية الفرق ترجع الى تفاهم اعضاء الفريق، وذلك من خلال تكوين مجموعة متجانسة من اللاعبين وهذا التجانس تحتاجه لعبة الكرة الطائرة بشكل خاص من اجل الوصول للهدف المنشود وتحقيق الفوز، وتجعل اللاعبين يشعرون بمسؤولية اكثر وتشجع اللاعبين على الابداع والتميز وتعمل على تنمية العلاقات الودية بين اللاعبين داخل الفريق مما يساعد ذلك على تكوين حالة ايجابية مزاجية لدى اللاعبين تؤدي الى رضا كل لاعب كونه عضو داخل الفريق، ويسعى التدريب الحديث إلى تدريب اللاعبين على المهارات النفسية للمنافسات المهمة ذات طابع الحسم حتى يتحقق الفوز ، وبعد الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية من أهم المجالات النفسية التي يقع على عاتق المدرب الاهتمام بتنميتها بصورة متكاملة لدى اللاعبين ، ونتيجة لكون الباحث لاعبا ومدربا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث، ونتيجة لنقص الدراسات التي تناولت هذه المواضيع بصورة مجتمعة في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام، والكرة الطائرة بشكل خاص ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحث للتعرف إلى العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين، لمعالجة النقص في مثل هذه الدراسات، وأينما يوجد نقص في المعلومات تظهر الحاجة إلى المزيد من الدراسات، ويمكن إيجاز مشكلة الدراسة في الإجابة عن التساؤلات الآتية:

- 1- ما مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟
- 2- ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟
- 3- ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟
- 4- ما العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما؟

أهداف الدراسة:

سعت الدراسة إلى تحقيق الاهداف الآتية:

- 1_ مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- 2_ مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- 3_ مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- 4_ العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين.
- 5_ الفروق في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعا إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما.

حدود الدراسة:

التزم الباحث أثناء إجراء الدراسة بالحدود الآتية:

- **الحد البشري:** لاعبي الكرة الطائرة المشاركين في الدرجة الممتازة والدرجة الأولى في المحافظات الشمالية من فلسطين.

- **الحد المكاني:** مقرات الأندية الرياضية المحافظات الشمالية وفق التقسيم الإداري المعتمد للمحافظات في دولة فلسطين.

- **الحد الزمني:** تم توزيع الاستبانات على الأندية الرياضية المختارة بتاريخ 2019/12/12 وتم أسترجاعها بتاريخ 2019/12/27 للموسم الرياضي 2019-2020.

مصطلحات الدراسة:

الرضا الرياضي:

يعرف بأنه " حالة عاطفية إيجابية ناتجة عن تقييم معقد للهياكل والعمليات والنتائج المرتبطة بالتجربة الرياضية" (Chelladurai & Riemer, 1997).

الصلابة العقلية:

يعرفها جونز (Jones, 2002) بأنها خاصية نفسية يمتلكها اللاعب وتساعده في مواجهة الضغوطات الرياضية والبحث عن الحلول لمواجهة التحديات أثناء المنافسات والتدريب ومما يظهر لديه بعض المهارات النفسية كالثقة بالنفس وتركيز الانتباه والدافعية والثبات الأنفعالي.

الطلاقة النفسية:

تعرف بأنها أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حيث يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية" (راتب، 1995).

ويعرف كل من الرضا الرياضي ، والصلابة العقلية ، والطلاقة النفسية اجرائيا بالدرجة التي يحصل عليها افراد عينة الدراسة على المقاييس المستخدمة في القياس لهذه المتغيرات.

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

الفصل الثاني

الإطار النظري والدراسات السابقة

يشتمل الفصل الحالي على عرض الإطار النظري المتعلق بـ الرضا الرياضي وعلاقته بالصلاية العقلية والطلاقة النفسية ، إضافة الى الدراسات السابقة ذات العلاقة، وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: الإطار النظري:

تمهيد:

يعد التدريب الرياضي عملية تكاملية تشتمل على المدرب واللاعب والإدارة والإمكانات، ويهدف التدريب الرياضي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية إلى الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى رياضي ممكن، وذلك من خلال إعداد اللاعبين من ناحية بدنية ومهارية وخططيه ونفسية، ومن هنا يعرف (Harre,1982) التدريب الرياضي بأنه "عملية إعداد الرياضيين من النواحي البدنية، والمهارية، والنفسية، والعقلية من خلال التمارين البدنية وتطبيق الأحمال التدريبية المناسبة".

ويعد الجانب النفسي من أهم جوانب الإعداد وخصوصاً عند التقارب في جوانب الإعداد الأخرى كما هو الحال لدى لاعبي المستويات الرياضية العليا، حيث يتفق كل من علاوي (1998)، و (Matveyev, 1980) في إشارتهم إلى أن إعداد الرياضيين يشتمل على الإعداد البدني والعقلي، ثم الإعداد المهاري، ثم الإعداد الخططي، وأخيراً الإعداد النفسي. ولاعبي المستويات الرياضية العالية يكونون متقاربين في هذه المستويات والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة في حالة التقارب في جميع جوانب الإعداد، هو العامل النفسي والذي يكون متوفراً بدرجة أكبر لدى اللاعبين من أصحاب المشاركات الدولية الأكثر والتي تزيد من فرص النجاح والتكيف لديهم بدرجة أفضل من أصحاب المشاركات الدولية الأقل.

كما إن تحقيق أعلى مستوى من الأداء في الرياضة والنشاط البدني هو رغبة أي رياضي. ويعتمد تحقيق مستوى عالٍ من الأداء الرياضي على العديد من العوامل: مثل التدريب، واكتساب

المهارات، ومستوى اللياقة، والتركيز الكلي، وتحول الوقت، والثبات الأفعالي، والمشاركة الرياضية. ويعد فهم العوامل النفسية التي تسهم في الأداء الرياضي هو غاية مهمة لكل من المدربين وعلماء النفس الرياضي (Vurho et al, 2017). كما إن فهم طبيعة العامل النفسي المصاحب لأداء الرياضي الناجح يتطلب معرفة التركيبية السيكولوجية، والتي ترتبط بالأداء المثالي وتسهم في تحديد مستوى الأداء الفعلي، وهذا راجع إلى الطفرة العلمية في إعداد الرياضي بدنيا و مهاريا وخططيا، والعامل النفسي يظل المتغير الحاسم في الأداء سواء تدريبيا وتنافسيا، وقد أشار العديد من المدربين والرياضيين في تقاريره الذاتية أن حوالي (40-90 %) من الأداء يرجع إلى العوامل العقلية (Kemiecik & Stein, 1992; Jackson, 1995).

حيث تناول الباحث مواضيع نفسية مهمة في الدراسة الحالية والتي منها: الرضا الرياضي، والصلابة العقلية، والطلاقة النفسية وفيما يلي عرض لذلك:

1- الرضا الرياضي (Athletic Satisfaction):

يعد الرضا (Satisfaction) جزء لا يتجزأ من المشاركة والتمتع بالرياضة، حيث بدون رضا، يلجأ الرياضيون إلى مصادر أخرى لتحقيق النجاح والتمتع. لا يمكن التقليل من أهميته في أي عمر (Mugala & Wamukoya, 2017)، ويعد الرضا الرياضي من أهم المعايير التي تؤدي إلى تماسك الفريق (Zeynep & Mustafa, 2014).

فقد عرفه (Chelladurai & Riemer, 1997) بأنه الحالة العاطفية الإيجابية الناتجة عن التقييم المعقد للهياكل والعمليات والنتائج المرتبطة بالتجربة الرياضية.

كما عرفه (Brisimis et al, 2018) بأنه مفهوم متعدد الأبعاد ويتأثر بالعديد من العوامل مثل: القيادة، والأداء الشخصي، ومشاركة الفريق، والمرافق، وأداء الفريق، وأداء الفرق الأخرى.

وعرف (Jones, 2006) رضا الرياضيين عن الفريق بأنه رضا الفرد عن سلوك الفريق، وعرف سلوك الفريق بأنه العمل الجماعي الذي قام به الفريق، ويعرف الفريق بأنه شخصان أو أكثر اشتركوا في تحقيق هدف.

وأشار (Saadan & Pilus, 2009) إلى أن تكامل الفريق يعد عاملاً مهماً يؤثر على رضا الرياضيين داخل الفريق.

• العوامل المؤثرة في الرضا الرياضي:

يتأثر الرضا الرياضي بالعديد من العوامل حيث أشار (Brisimis et al, 2018) بأنه مفهوم متعدد الأبعاد ويتأثر بالعديد من العوامل مثل: القيادة، والأداء الشخصي، ومشاركة الفريق، والمرافق، وأداء الفريق، وأداء الفرق الأخرى. وأشار (Bebetsos & Theodorakis, 2003) إلى أن القيادة تشير إلى مدى رضا الرياضيين عن سلوك مدربهم، بينما تشير "النتائج الشخصية" إلى مدى رضا الرياضيين عن أدائهم، حيث إن الاعتقاد السائد خاصة بين المدربين، بأن هناك علاقة قوية بين رضا الرياضيين وكفاءتهم (Riemer & Chelladurai, 1998). وهذا ما أكدته دراسة (Bebetsos & Theodorakis, 2003) والتي أجريت على عينة من (234) لاعبا من الذكور والإناث من لاعبي كرة اليد، والتي توصلت نتائجها أن رضا الرياضيين كان مرتبطاً بشكل إيجابي بسلوك قادتهم (مدربهم) ونتائجهم الشخصية. أيضاً لم تظهر أي اختلافات كبيرة بين لاعبي كرة اليد من الذكور والإناث في رضاهم.

وتدعم معظم الدراسات السابقة الارتباط الإيجابي بين رضا الرياضي والسلوك القيادي للمدرب؛ وبين الرضا وأداء الفرد / الفريق (Dwyer & Fischer, 1990 ; Courneya & Chelladurai, 1991 ; Riemer & Chelladurai, 1995; Chelladurai & Riemer, 2007; Eys at al. 2001; Riemer & Toon, 1998).

كما تشمل أكثر مؤشرات التنبؤ بالرضا التي تمت دراستها أسلوب القيادة وصفات المدرب وسلوكه (Lorimer & Jowett, 2009; Riemer & Chelladurai, 1995; Baker, 2003; Yardley, & Coté, 2003) إضافة إلى تماسك الفريق (Aoyagi, Cox, & McGuire, 2008) والاتصال (Sullivan & Gee, 2007) ومشاركة الرياضيين ونجاحهم (Hodge, 2009; Lonsdale, & Jackson, 2009).

وأشارت (Asiah، & Rosli، 2009) تكامل الفريق يعد عاملاً مهماً يؤثر على رضا الرياضيين.

كما أشار (Allen & Howe, 1998) في دراستهم الى دور التغذية الراجعة من قبل المدربين ودورها الايجابي في رفع مستوى الرضا عند اللاعبين.

كما أشار ؛ (Riemer & Chelladurai, 1997) الى العديد من العوامل والاستراتيجيات التي تؤدي الى الشعور بالرضا ومنها: رضا اللعب عن ادائه البدني والمهاري، وعلاقته الشخصية الايجابية اتجاه الفريق الذي ينتمي اليه، والرضا عن سلوكيات القيادة من خلال عمليات التدريب وادارة المنافسات، ورضا اللاعب عن زملاءه بالفريق من خلال التبادل والتكامل والمبادئ الخلقية والمستوى الفني للفريق.

وأشارت (Matthew & Laura, 2004) الى اربعة عوامل تؤدي الى رضا الرياضيين من خلال الخدمات المقدمة لهم:

1. ما يرتبط بالممارسة الفعلية (ظروف المنافسة، مستوى التدريب، جودة التحكيم).
2. الهدايا التذكارية (المكافآت، الجودة، النوعية).
3. اماكن الاقامة.
4. الامتيازات المقدمة للاعبين.

نظريات الرضا الرياضي:

النظريات المتعلقة بالرضا الرياضي تشمل الاتي:

اولا: نظرية التسلسل الهرمي للحاجات قام ماسلو بتصنيف الحاجات البشرية على شكل هرمي الى خمس مستويات التي تم تصنيفها الى الحاجات البيولوجية، والحاجات الامنية، والحاجة العاطفية، واحترام الذات، واحتياجات الكفاءة الذاتية.

- الحاجات البيولوجية الأساسية: الجوع والعطش والجنس، وتعد هي التي لها أولوية الحصول عليها وأشباع رغبة الفرد.

- حاجات الأمن: التهديد والحرمان والدفاع عن النفس.

- الحاجات العاطفية: مثل الولاء والانتماء والحب.
- احترام الذات: كالثقة بالنفس والتحصيل الدراسي والتفوق الرياضي والتقدير والاحترام.
- احتياجات الكفاءة الذاتية: هو ما يستطيع تحقيقه من قبل الافراد في الحياة العامة وقد يختلف تحقيقه من شخص لآخر.

اعتبر ماسلو الحاجات الثلاث الأولى حاجات المستوى الاسفل، التي يتم إشباعها خارجيا من خلال الاختلاط بالمجتمع، أما الحاجتين الرابعة والخامسة تعد الحاجات ذات المستوى العالي، التي يتم إشباعها داخليا في إطار ذاتية الفرد.

يتضح من هذه النظرية أن ممارسة النشاط الرياضي لها دور في إشباع الحاجات فإن هذا سيؤدي إلى تحقيق الرضا الرياضي عند اللاعبين الممارسين للنشاط البدني، أما اذا لم يتم إشباع هذه الحاجات فإن الرضا الرياضي عند اللاعبين سينخفض (حمارشة، 2012).

ثانيا: نظرية الانجاز لماكلياند

ظهرت هذه النظرية سنة (1967) على يد ماكلياند، وأسماها نظرية الانجاز لأنه أعتقد أن الانضمام داخل فريق منظم يحقق فرصة لإشباع الحاجات هي:-

- الحاجة إلى الانجاز: وتعد هذه الحاجة أن الأفراد الذين يكون عندهم رغبة قوية للنجاح، وخوف من الفشل، ويحبون التحدي، يكون لديهم حاجة قوية للإنجاز، ويقومو بوضع أهداف كبيرة يسعون لتحقيقها.
- الحاجة إلى الانتماء: أن الاشخاص الذين يشعرون بالفرح والبهجة والسرور بالمجتمع او النادي الرياضي الذي ينتمون اليه ويكونوا محبوبين من قبل المجتمع هؤلاء الاشخاص يصبح لديهم شعور قوي بالانتماء الى المؤسسة، أما الاشخاص الذين يشعرون بالخوف وغير محبوبين يشعرون دائما بالفشل والاحباط.
- الحاجة إلى القوة: حيث أن الأفراد الذين عندهم حاجة قوية للسلطة يميلون دائما لممارسة التأثير والرقابة القوية، وعادة يسعى مثل هؤلاء الأشخاص للحصول على مناصب قيادية. وتعتبر هذه الحاجات مثلى ومحفزة وإن هذه الحاجات تختلف من شخص لآخر (حمارشة، 2012).

ثالثا: نظرية التوقع

تعد من النظريات المهمة لفكتور فروم عام (1964)، وتم أنشائها على ست بنود وهي: المفاهيم، القوة، التكافؤ، التوقع، النتيجة، والأدوات، واهتمت في معالجة دوافع الانسان، ويعد جوهر النظرية أن رغبة الشخص في العمل يعتمد على درجة التوقع بأن ذلك العمل سيؤدي إلى نجاحات معينة للفرد وتجعله يحقق أهدافه، وتعتمد على أهمية النتائج بالنسبة للفرد التي يتم تحقيقها، وتعتبر النظرية أن سلوك الفرد موجه لتحقيق هدف أو عدة أهداف، وأن لكل فرد أهداف عديدة تختلف أهميتها من فرد لآخر، وتلعب هذه الأهداف دورا في سلوك الفرد، و إمكانية تقديره للنتائج التي يتم الحصول عليها من هذا السلوك، والتي تمثل تحقيق الأهداف.

ووضح فروم (1964) أن الرضا الرياضي لا يتحقق لدى الفرد نتيجة الوصول إلى أهداف معينة، بل هو يقدر الجهد الذي بذله من أجل تحقيق هذه الأهداف، ويتشكل لدى الفرد إحساس إيجابي بذاته، ويشعر في الرضا عندما يشعر بالنتيجة المتوقعة تحقيقها جراء الاداء الذي بذله، وقد أطلق على هذه النظرية العمل مقابل التوقعات (حمارشة، 2012).

رابعا: نظرية العدالة

ومن أشهر الذين بحثوا في نظرية العدالة آدمز (1963) حيث قدم تفسيراً للرضا عن العمل وأسبابه، فاعتبر العلاقة بين الفرد والمؤسسة أنها علاقة متبادلة من خلال تقديم الفرد جهوده وخبراته مقابل حصوله على فوائد، فيجري الفرد عملية موازنة بين عوائد الآخرين إلى ما يقدمونه للمؤسسة مع عوائده إلى ما يقدمه للمؤسسة فإذا ما تساوى المعدلان، شعر الفرد عندها بالرضا عن العمل، وإذا حصل أي اختلال بينهما من وجهة نظره، فإنه يشعر بعدم الرضا، مما يؤثر على أدائه.

وتعد نظرية العدالة العائد في تفسيرها الرضا الرياضي، أن الفرد يحاول الحصول على الأجر مقابل قيامه بعمل ما، ويتوقف رضاه على مدى اتفاق الأجر الذي يحصل عليه من ذلك العمل ومع ما يعتقد تحقيقه، لذا فإن هناك ارتباط عكسي بين الفارق العادل و الأجر الفعلي من جهة، والرضا عن العمل من جهة أخرى.

فيما يتعلق بنظريات الرضا الرياضي أنها محدودة بعض الشيء لأنها ببساطة توفر طرق قياس الرضا الرياضي وليس نظريات في حد ذاتها، واستند في ذلك إلى عدم وجود نظرية مستقلة لرضا الرياضي، تيري (Thierry, 1998).

مجالات الرضا الرياضي :

يعد قياس الرضا الرياضي من المواضيع الحيوية لفهم مستوى الرضا لدى الرياضيين، حيث تم تطوير مجموعه من المقاييس لقياس الرضا الرياضي ومن هذه المقاييس المقياس الذي صممه رايمر وشلا دوريا وفي عام (1998) مقياس (Questionnaire Athlete Satisfaction) لرضا الرياضي والذي يرمز له بـ (ASQ) ومن خلال هذا المقياس فإن مجالات الرضا الرياضي تشمل على ما يلي:

1. الأداء الفردي (Individual performance): هو مقدار التغير الذي يؤدي إلى تحقيق الأهداف على مستوى الاداء خلال الموسم الرياضي السابق والحالي.
2. أداء الفريق (Team Performance): هو مدى تحقيق الأهداف خلال المباريات التنافسية وكذلك تحقيق النتائج الإيجابية.
3. القدرة لتحويل لغرض نافع (Ability Utilization): هو القدرة على توظيف اللاعب في الدور الذي يؤديه في الفريق بناء على قدرته ومساعدة الفريق في تحقيق أهدافه.
4. استراتيجيات اللعب (Strategy): هي الخطط والتبديلات والتكتيكات التي يقوم بها المدرب قبل وأثناء المنافسة وتوزيع المهام على اللاعبين خلال المنافسة.
5. المعاملة الشخصية (Personal Treatment): هي التعليمات التي يقوم بها المدرب مع اللاعبين وتقديرهم وتحفيزهم وتشجيعهم ومعاملتهم سواسية ومدى دعمه لهم.
6. التدريب والتعليمات (Training and Instruction): ويقصد به مدى تلقي اللاعبين للتدريبات والتكتيكات من قبل المدرب أثناء البطولات التنافسية.
7. مهمة الفريق (Contribution Team Task): ويعني مدى استيعاب أعضاء الفريق المعلومات والتوصيات خلال المنافسات وتطبيق خطط المدرب على أكمل وجه.

8. المساهمة الاجتماعية للفريق (Team Social Contribution): ويعني تقبل اللاعب اجتماعيا من قبل أعضاء الفريق والدور الذي يؤديه في الحياة الاجتماعية للفريق.
9. الأخلاق (Ethics): ويعني أن يكون أعضاء الفريق ذو خلق حميد واللعب النظيف.
10. تكامل الفريق (Team Integration): ويعني أن أعضاء الفريق يعملون جميعا من أجل هدف واحد وتحقيق الأهداف المشتركة للفريق.
11. الأخلص الشخصي (Personal Dedication): ويعني الانضباط وتقديم كل ما تملك للفريق ويكون اللاعب أثناء المباريات ذو طبع تنافسي.
12. خدمات الدعم الأكاديمي (Academic Support Service): هو الدعم الذي يتلقاه أعضاء الفريق على الصعيد الجماعي أو الفردي لتقديم التحفيز لهم.
13. العوامل الخارجية (External Agents): هي العوامل المتعلقة بالمجتمع المحلي ووسائل الإعلام والمؤسسات العامة والخاصة. (Chelladurai & Riemer, 1998)
- وبناء عليه تم استخدام مقياس رايمر وشلادوريا (Chelladurai & Riemer) نظرا لشموليته واستخدمه في دراسات عالمية وفي بيئات مختلفة.

2- الصلابة العقلية (Mental Toughness):

تعد الصلابة العقلية واحدة من مجموعة من المهارات النفسية التي تعد مهمة لتحقيق الأداء الأمثل. ويشير الرياضيون والمدربون وأخصائيو علم النفس الرياضي باستمرار إلى الصلابة العقلية باعتبارها واحدة من أهم المهارات النفسية للنجاح في الرياضة، ولهذا السبب، تم إجراء العديد من الدراسات على مدى العقود الماضية حول أهمية الصلابة العقلية للنجاح الرياضي (Liew, et al, 2019).

وأشار (Gucciardi, 2017) أن الصلابة العقلية هي عبارة عن حالة نفسية تكون مرنة وهادفة وموجهة نحو الاهداف الخارجية، وكانت الصلابة العقلية سابقا ترتبط بالتحمل الفسيولوجي (Crust & Clough, 2005)، وفي الاستجابات التكيفية للتغذية الراجعة (Clough et al, 2002)، والرياضيين ذو الاداء المرتفع والاداء المنخفض (Mahoney et al, 2014).

ويعد نجاح أو فشل الرياضيين متعدد الأوجه، ويعتمد ذلك على مجموعة من العوامل الجسدية والتكتيكية والفنية والنفسية، وعادة ما يكون العامل النفسي هو المحدد الذي يميز الفائز في الرياضة (Brewer, 2009).

وأشار (Gould et al, 2002) ان الصلابة العقلية هي واحدة من أعلى الخصائص النفسية المصنفة التي تحدد في الأداء الناجح.

تعد الصلابة العقلية بنية نفسية مرتبطة بالنجاح (مثل الإنجاز) في الرياضة التنافسية (Cowden, 2017)، مع وجود أدلة حديثة تدعم تطوير الصلابة العقلية من خلال كل من التفاعلات التي تحدث بشكل طبيعي مع البيئة (Bell et al, 2013)، على سبيل المثال ، تم العثور على الصلابة العقلية ترتبط بوظائف الصحة العقلية التكيفية والرفاه، بما في ذلك انخفاض الإجهاد والاحتكاك المبلغ عنه وتحسين نوعية النوم (Brand et al, 2014) (Gerber et al, 2013)، وهو أمر مشجع لان الرياضيين عرضة لمشاكل الصحة العقلية (Rice et al, 2016).

وأشار باحثون ان الصلابة هي عنصر فرعي عن الصلابة العقلية (Fourie & Potgieter, 2001)، كما ان الصلابة العقلية تتميز بالمرونة، والتعامل بفاعلية مع الضغط الواقع على اللاعب، ووجود الدوافع لتحقيق الاهداف وهناك ايضا احساس عميق بالأهداف (Clough et al, 2002).

والصلابة العقلية يعرفها راضي وحسن (2017) الحالة الطبيعية او النفسية التي تجعل اللاعب قادر على المنافسة بصورة أفضل من منافسيه ومواجهة الازمات، وان يكون قادر في السيطرة على الضغوط التي تواجهه اثناء المنافسة.

وأشار (Bell, Hardy & Beattie, 2013) الى ان الصلابة العقلية لها خصائص يمكن ان تختلف أو تستمر عبر المواقف والوقت، لذلك هي قابلة للتحسين والتطوير. وهناك ادلة تعزز اهمية الصلابة العقلية في النشاط الرياضي مثل: الإرهاق (Madigan & Nicholls, 2017) ، والتحفيز والقلق (Schaefer et al., 2016).

وقام جراهام جونز (Jones G, 2010) بتعريف آخر إذ اعتبرها امتلاك الخصائص النفسية الطبيعية أو المطورة التي تمكنك من مواجهة مختلف المتطلبات التي تفرضها الرياضة على الممارس (المنافسة، التدريب، نمط الحياة) أفضل من منافسيك خصوصا أن تكون أكثر اتساقا وأفضل من منافسيك في البقاء حازما ومركزا وواثقا ومتحكما بنفسك تحت الضغط.

وأشار (Connaughton et al, 2008) أن الصلابة العقلية هي نطاق واسع وأيضا سمة أساسية لتحقيق النجاح في الرياضة، ويحافظ الرياضيون الأصعب عقليا على مستويات الأداء أثناء الضغوطات، اعتبار الضغط تحديا ومحفزا للازدهار، والحفاظ على السيطرة العاطفية والمعرفية والسلوكية على الرغم من الضغوطات الظرفية (Jones et al, 2007).

وأشار (Loehr, 1986) أن الصلابة العقلية هي القدرة على الأداء في النطاق الأعلى لقدرة المرء بغض النظر عن الظروف، وهي واحدة من أهم الخصائص التي يمكن للرياضي أن يمتلك. وأشار (Loehr, 1994) أن الصلابة العقلية تعتمد على الصفات العقلية والبدنية والعاطفية، وأشار (Fletcher, 2005) أن مستوى الصلابة العقلية للرياضي يتأثر في كيفية استجابته للسلوكيات العاطفية والمعرفية وأن الرياضيين الأقوياء عقليا أقل عرضة للضغوط مقارنة بالضعفاء عقليا. وأكد (Karen, 2002) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة من الإيجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات. واتفق كل من (Jones Hanton, 2002)، (Gould & et al, 2002) على أن الصلابة العقلية هي الأهم في تحقيق الانجاز الرياضي.

وتعد الصلابة العقلية ذات دور فعال بالتحكم في حالة الاداء المثالية، كما انها تهدف إلى بناء القوة العقلية، والتدريب على الصلابة العقلية هو فن، والتعامل مع كافة الضغوطات البدنية والعقلية والانفعالية حتى يصبح أكثر تفاعلا في المنافسة، الأمر الذي ينعكس ذلك على إتقان المهارات بدقة ونجاح وتقليل المخاوف من الإصابات (شمعون، 2001).

أهداف الصلابة العقلية حسب رأي راضي وحسن (2017):

- تتجسد في بناء القوة العقلية والانفعالية.
 - قدرة اللاعب على التعامل مع الضغوطات البدنية والمهارية والعقلية والانفعالية.
 - تتطور ثقافة الفريق للناحية الايجابية في مواجهة الازمات.
 - تحقيق النجاح في الأنشطة الرياضية.
- أشارت (Kobasa, & Maddi, 1982) الى ان سمة الصلابة تتضمن ثلاث ابعاد وهي:

1. التحكم: وهو القدرة المدركة على احداث تغيرات ايجابية.
2. الالتزام: هو الاهتمام بما يقوم به الافراد ومحاولة الانجاز.
3. التحدي: هو القدرة على المواجهة.

أبعاد الصلابة العقلية حسب رأي بل (Ball, 1996):

- الرغبة القوية في النجاح.
 - مواجهة الضغط في صورة ايجابية.
 - التحكم في الجوانب التي يمكن التحكم بها.
 - الالتزام بالاتجاهات المتوازنة.
 - مستوى عال من الاعتقاد الشخصي.
 - يتضمن الاعتقاد الشخصي في قدراته وفي نفسه.
- وأشار مان (Mann, 2000) الى ان ابعاد الصلابة العقلية تتمثل بالآتي:

- تركيز الانتباه.
- التفكير المجرد.
- السيطرة.
- الثقة.
- الكفاية الذاتية.

• إدارة التوتر.

هناك بعض العوامل الخاصة بالرياضيين المتفوقين المتسمين بالصلابة العقلية حسب رأي (Hanton, 2002 Jones) وهي:

1. الاعتقاد الذاتي: والذي يتضمن القدرة على تحقيق اهداف المنافسة، وامتلاك الصفات التي تؤهل اللاعب لتفوق على منافسيه.

2. الدافعية: ويتضمن الرغبة والدافعية في تحقيق النجاح والتغلب على الصعاب بدرجة عالية من التصميم على النجاح.

3. التركيز: ويتضمن التركيز التام على اداء المهام في مواجهة اي مشتتات للانتباه اثناء المنافسة، وعدم التأثر بالعوامل الداخلية والعوامل الخارجية.

أهمية الصلابة العقلية:

للصلابة العقلية اهمية ان تجعل اللاعب في حالة نفسية طبيعية ومتطورة وتجعل اللاعب يتفوق على اقرانه. وأشار (Jones et al, 2002) الى اهمية الصلابة العقلية التي تجعل اللاعب يتأقلم بشكل أفضل من منافسيه اثناء المنافسات واثناء التدريبات وايضا في اسلوب الحياة، كذلك يكون اكثر تركيزا من منافسيه وثقته بنفسه عالية، ويستطيع ممارسة النشاط الرياضي تحت الضغط.

إن أهم ما يؤكد أهمية الصلابة العقلية بالنسبة إلى الأداء الرياضي الممارسون المباشرون الذين يحتكون بالمنافسة ويعايشون تأثيرها وتتجلى من خلال ما يصدر عنهم من أعراض نفسية تدفع الرياضي إلى استحضار كل مهاراته النفسية وكلما سخر من مهارات كان الأثر في الأداء وتحصيل الأهداف التنافسية جليا، ومن شبه اليقين الحاصل جراء الخبرات المتراكمة حاولت العديد من الدراسات إثبات وجود ارتباط بين الصلابة العقلية والأداء والتفوق الرياضي، وقد أكدت دراسة (Gucciardi et al, 2015) ودراسة (Connaughton et al, 2010) أهمية الصلابة العقلية

للأداء الرياضي وقد اعتبرت عامل مهم في التفوق الرياضي فكلما زادت متطلبات التدريب والمنافسة كان للصلابة العقلية الأثر في تصرف الرياضي خاصة من الناحية النفسية.

وأشار (Connaughton & Hanton, 2009) أن الصلابة العقلية عامل مهم للنجاح أثناء الأداء الرياضي وهناك أربع متطلبات لكي يتمكن اللاعب من الفوز أثناء المباريات وهي: الحالة

البدنية الجيدة، والمهارة، والخبرة، والصلابة العقلية، وأشار (Perry et al , 2013) أن من يمتلكون مستوى مرتفع من الصلابة العقلية يكونون أكثر تنافسيين ويحافظون على مستوى مرتفع من الأداء بغض النظر عن وقائع المباريات.

ومن الواضح أن هذه المهارات بالإضافة إلى غيرها أثر في مدى أداء الرياضي للمهام الحركية أو الجماعية خلال المنافسة والتدريب، وأي نقص يترتب بالجانب النفسي والصلابة العقلية من خلال ضعف أحد مكوناتها أو ضعف المستوى العام للصلابة العقلية.

كيفية تطوير الصلابة العقلية:

سبقت الإشارة إلى طبيعة الصلابة العقلية واختلفت الآراء حول مدى ثباتها خلال كل المراحل العمرية للإنسان، لكنها تعد حالة وهي متغيرة ويمكن العمل على تطويرها، من خلال خبرات تخلقها ظروف التي يمر بها الرياضي، فالصلابة العقلية ليست حالة ثابتة بل هي متأرجحة عبر الحياة ويمكن تطويرها إذا عرفنا ماهيتها وكيفية العمل عليها (Smith & Kays, 2010)، وبالمقابل على الرغم من بعض الدلائل على أن الصلابة العقلية هي سمة شخصية إلا أن هذا لا ينفي أنها قابلة في نفس الوقت للتطوير، فمن خلال التعريف الذي وضعه (Jones G, 2010) استخلص أن الرياضي يمكن أن يمتلك الصلابة العقلية بشكل فطري كما أنها من الممكن أن تكون مكتسبة أيضاً حيث يمكن تطويرها والعمل على إنمائها بشكل فعلي، ويمكن أن يتم ذلك بفعل تربية الوالدين بشكل عام والتدريب فيما يخص الرياضة بشكل خاص، وهذا ما تقدمت به بعض الدلائل العملية في الممارسة اليومية ومن خلال اعتقاد مختلف الفئات التي ترى دور لبعض الشخصيات في حياة الفرد كان لها الأثر في تنمية هذه السمة بالإضافة إلى عامل البيئة والظرف العام الذي ينشأ فيه الفرد.

مجالات الصلابة العقلية:

قام الباحث باستخدام مقياس جيمس لوهر (James Loehr, 1986) والذي قام بتعريبه شمعون (2001) وهو يتكون من (7) مجالات وهي:

1. الثقة بالنفس (Self confidence): هي اقتناع اللاعب بمهاراته الذاتية وقدرته التعامل معها بفعالية في المواقف الرياضية المختلفة.

2. الطاقة السلبية (Negative energy): هو انخفاض مستوى النشاط العقلي والجسدي للاعب نتيجة الضغوط والاعباء الواقعة عليه اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
3. التحكم في الانتباه (Attention control): هي قدرة اللاعب على تركيز الانتباه بالمواقف الرياضية المختلفة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
4. تحكم في التصور البصري (Visual and visualization control): هي قدرة اللاعب على تذكر وتصور المواقف المختلفة التي مر بها والاستفادة منها في مواقف تدريبية وتنافسية جديدة، اي الاستفادة من خبراته السابقة.
5. مستوى الدافعية (Motivation level): قدرة اللاعب على بذل المزيد من الجهد والاداء للوصول الى اعلى مستوياته وتحقيق الهدف الذي ينبغي الوصول اليه.
6. الطاقة الإيجابية (Positive energy): هو ارتفاع مستوى النشاط العقلي والجسدي للاعب نتيجة الاثارة والمتعة اثناء ممارسة النشاط الرياضي.
7. التحكم في الاتجاه (Direction control): هو قدرة اللاعب على التحكم بحالته المزاجية نتيجة للاتجاهات الايجابية اتجاه النشاط الرياضي. (حسن، 2010)

3- الطلاقة النفسية (Flow State):

تعدد دراسة الشخصية في بعديها الايجابي والسلبي من المواضيع التي شغلت العاملين في مجال علم النفس منذ نشأته ، ولكن للأسف المتتبع للأدب السيكولوجي يلاحظ أن اهتمام الباحثين أنصب لحقبة طويلة من الزمن في التركيز على دراسة الجانب المعتم من الشخصية (السلبي) بدرجة أكبر من الجانب المشرق في الشخصية (الاجيبي) وكان عام (1999) وبظهور علم النفس الإيجابي (Positive Psychology) على يد سليجمان (Sligman) بمثابة تحول كبير في مسار علم النفس وزيادة الاهتمام بدراسة الجوانب المشرقة من الشخصية (قدومي، 2016).

وتمت دراسة الطلاقة على وجه التحديد كعامل قد يزيد من التأثير الإيجابي، ويقلل من التأثير السلبي، ويعزز الرضا عن الحياة في وقت لاحق من العمر (Collins, 2009).

وتحتوي خبرة الطلاقة النفسية على مجموعة من الفوائد النفسية مثل: الرفاهية المعززة (Haworth, 1993)، والمفهوم الذاتي (Jackson et al, 2001). لذلك إن فهم وتطبيق مفهوم الطلاقة داخل الرياضة هو موضع اهتمام كبير للرياضيين والمدربين والممارسين، والباحثين.

* مفهوم الطلاقة النفسية:

الطلاقة هي "تجربة مثالية" تحدث مثل هذه التجارب عندما يشارك الشخص في نشاط ذي أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، ويحفز انتباهه بالكامل، وينغمس تماماً في ما يفعله ويفقد الوعي عن نفسه، ثم ينسى مرور الوقت والانحرافات المحتملة وحتى احتياجاته الجسدية. إن تطور حالة الطلاقة يعطي شعوراً بالسيطرة على نشاط يُعتبر مجزياً؛ تحسين الأداء وكذلك تنمية المهارات للحفاظ على حالة الطلاقة في مواجهة التحديات المتزايدة (Dridi, 2019).

كما يعد (Csikszentmihalyi, 1975) أول من استخدم مفهوم الطلاقة النفسية في كتابه الأول حول موضوع ما وراء الملل والقلق، وهو يصف الطلاقة بأنها "الإحساس الكلي الذي يشعر الناس عندما يتصرفون بمشاركة كاملة"، كما وصف الطلاقة لأول مرة بأنها تجربة (Autotelic)، وتأتي من الكلمة اليونانية (Auto) والتي تعني الذات، و (Telic) الذي يعني الهدف أو الغرض، ويشير إلى النشاط الذي هو مجزي من أجل مصلحتها الخاصة، والتجربة الذاتية تحدث عندما يفعل شخص ما شيء محفز في جوهره (Csikszentmihalyi, 1975).

ففي عام (1975) ومن خلال دراسة الإبداع عند الفنانين والرياضيين، ومن خلال السعي لاكتشاف دوافع هؤلاء المهنيين لمهنة تتطلب تضحيات ثقيلة جسدياً وشخصياً، وجد ذلك كل هؤلاء الأفراد وصفوا بشكل متكرر ما أسموه "الوجود في الفقاعة"، "الوجود" في المنطقة. إذ تمت صياغة مصطلح الطلاقة لأول مرة بواسطة (Csikszentmihalyi, 1975) باسم (الأحاسيس) شعرت تماماً عندما يتصرفون في وئام تام مع عملهم أو مهمتهم (Csikszentmihalyi, 1975).

وتم تعميم "الطلاقة" أو "الطلاقة النفسية" على "التجربة المثلى (الحالة النفسية المثالية)". على وجه الخصوص، حيث تحدث هذه الفكرة عندما يشارك الفرد في نشاط ذو أهداف واضحة،

ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، مما يحفز انتباهه الكامل (Krakdiy, 2019; Jackson, 1992).

وتعرف الطلاقة النفسية بأنها "حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطا كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين، وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب، وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في المنافسات" (Csikszentmihalyi, 1994; Jackson, 1992; Robert, 1992).

كما أن الطلاقة النفسية هي "أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي حيث يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة إرتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية" (راتب، 2004).

وأیضا هي "حالة نفسية تجريبية ايجابية عالية المستوى تحدث عندما يدرك الفرد التوازن بين التحديات المرتبطة بموقف ما، وقدرته الذاتية لإنجاز أو مواجهة هذه التحديات" (صدقي، 2004).

*الطلاقة النفسية والرياضة:

إن الرياضة توفر فرصا غنية لتجربة الطلاقة عن طريق استخدام كل من العقل والتحديات الجسدية. وظهر بعد ذلك العديد من الدراسات والأبحاث التي أجريت في المجال الرياضي واهتمت بدراسة الطلاقة النفسية على المبتدئين واللاعبين النخبة المحترفين، حيث أظهرت هذه الدراسات إلى أن الخبرة لدى لاعبي النخبة تلعب دورا كبيرا في إظهار طاقاتهم أثناء التدريب والمنافسات مثل (Jackson, 1996; Jackson et al, 1998; Jackson & Marsh, 1996; Kimiecik & Stein, 1992). وأشار (Russel, 2001) في دراسته التي أجراها على المراحل العمرية المختلفة للرياضيين والتي سعى من خلالها إلى معرفة العوامل التي تسهل وتمنع حدوث الطلاقة

النفسية ووجد أن الخبرة العملية لها دور كبير في رفع مستوى الطلاقة النفسية في كرة القدم وكرة السلة كألعاب جماعية والسباحة والمصارعة كألعاب فردية.

كما أشار (Chavez, 2008; Russell, 2001) بأنه يمكن للمدربين أيضًا رعاية ممارسة حالة الطلاقة، مما قد يزيد أيضًا من احتمالية النجاح في لعبة أو منافسة. ويمكن القيام بذلك عن طريق خلق مواقف عملية تشجعهم على ممارسة تجربتهم الشبيهة باللعبة. حيث ستتاح للرياضيين في الفريق المزيد من الفرص لتحقيق "إيقاع" أو "ثقة" في أدائهم من خلال التعرض الشبيه بممارسة اللعبة، مما يؤدي إلى إمكانية أكبر لتجربة الطلاقة. تدريس المهارات النفسية وتعزيز المواقف لتشجيع الطلاقة أمرًا مهمًا نظرًا لوجود أدلة على اعتقاد الرياضيين أن حالة الطلاقة يمكن السيطرة عليها.

* أنواع الطلاقة النفسية:

حدد (Csikszentmihalyi, 1990) الطلاقة النفسية بنوعين:

- الطلاقة الاختيارية: وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.
- الطلاقة الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

* أهمية الطلاقة النفسية:

تعتمد الطلاقة النفسية على كيفية إدراكنا للمهارات والتحديات التي تواجهها، فيمكننا الشعور بحالة قلق للحظة يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة، وكما يمكننا تصور تحسن مستوى المهارة فإننا يجب أن نواجه تحديات صعبة لتحقيق حالة الطلاقة النفسية، والتي تتحقق أهميتها كما أشارت (عبد المجيد، 2008) بما يأتي:

- تشجعنا لتحسين أنفسنا خاصة الأفراد الذين يميلون لتكرار الأنشطة التي يستمتعون بها.
- تحقق الطلاقة النفسية إمكانية الاستمتاع الذاتي.

- تحقق الطلاقة تدعيم ذاتي.
- تعطي الفرصة لتركيز الانتباه.
- تتحسن حالة الطلاقة من خلال التفاعل الداخلي والتأثير من بعد، إذ يشعر الأفراد بأنهم جزء من الأداء.

- الأفراد ذوي الخبرة في الطلاقة أكثر مزاحًا كما أنهم مكتشفون ولديهم الإرادة للمحاولة في أشياء جديدة.

- تجعل الأفراد يميلون للبقاء فترات طويلة فيما يؤدون.

- تزيد التعلم لدى الأفراد.

- تكون لدى الأفراد خبرة ذاتية إيجابية.

كما أشار سيد (2009) إلى أهمية الطلاقة النفسية بما يلي:

- تمنح فرصة الضبط والتنظيم والسيطرة على الوعي والشعور.

- تسمح بتطوير وازدهار الأفراد.

- تتيح الوصول إلى الخبرة المثالية.

• تترتب على الشعور بالطلاقة النفسية آثار إيجابية منها:

• خفض الشعور بالخوف والملل.

• تقوية الثقة بالنفس.

• الاستقلالية ينمي التخيل العقلي والتفكير الإبداعي.

• ينمي مستوى الطموح والدافعية للإنجاز.

• تحمل المسؤولية.

*مجالات الطلاقة النفسية:

يعد (Csikszentmihalyi, 1990; 1993) هو صاحب نظرية الطلاقة النفسية، حيث أشار إلى وجود عدة مجالات لها وهي:

- التوازن بين القدرة المهارية والتحديات (Challenge–Skill balance).
- الاندماج الواعي بالفعل (Action– Awareness Merging).
- وضوح الأهداف (Clear Goals).
- التغذية الراجعة المرئية (Unambiguous Feedback).
- التركيز على المهمة المتناولة (Concentration on Task at Hand).
- الإحساس بالقدرة على السيطرة (Sense of Control).
- فقدان الوعي بالذات (Loss of Self – Consciousness).
- تحويل الوقت (Transformation of Time).
- الخبرة الذاتية (Autotelic Experience).

وقد تم استخدام هذه المجالات (Dimensions) في عدة دراسات في البيئة الأجنبية مثل دراسات: (Jackson & Csikszentmihalyi, 1999; Jackson & Marsh, 1996; Jackson,1996; Jean et al, 2007; Jackson et al, 2001; Boyd et al, 2018; Jackson & Eklund, 2004; Swann, 2016) وغيرها.

* خصائص الطلاقة النفسية:

إن خصائص الطلاقة متعددة ومختلفة من دراسة إلى أخرى، فقد أشار (Cohn, 1991) أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص الآتية:

- الاندماج في الأداء. - درجة عالية من الثقة في النفس.
- السيطرة على الانفعالات، والأفكار، والإثارة. - عدم الخوف.

- الاسترخاء البدني والعقلي - التركيز على الفكرة أو الأداء.

وأشار (Csikszentmihalyi, 1991) أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص الآتية:

- التحديات تساوى المقدرة والمهارة. - يعرف الفرد ماذا يفعل. - وجود أهداف واضحة.

- التركيز العميق. - التحكم والسيطرة. - فقدان الإحساس بالزمن. - الأداء الآلي.

كما أشار (Elkland & Jackson , 1991) أن الطلاقة النفسية ترتبط بالخصائص الآتية:

- درجة عالية من التركيز. - الاسترخاء العقلي. - الاندماج الكامل في الأداء.

- الثقة بالنفس. - درجة منخفضة من القلق.

يتضح مما سبق أنا خصائص الطلاقة النفسية تمثل أيضا أبعاد ومجالات الطلاقة النفسية وقد تكون نفسها، ويعد مقياس (Jackson & Marsh, 1996) المستخدم في الدراسة الحالية أعم وأشمل مقاييس حالة الطلاقة النفسية حيث اشتمل على تسعة خصائص أو أبعاد (مجالات) وهي: التوازن بين القدرة المهارية والتحديات، والاندماج الواعي بالفعل، ووضوح الأهداف، والتغذية الراجعة غير الغامضة، والتركيز على المهمة المتتالية، والإحساس بالقدرة على السيطرة، وفقدان الوعي بالذات، وتحويل الوقت، والخبرة الذاتية.

* متى يمكننا الوصول إلى حالة الطلاقة؟:

أشار (Csikszentmihályi & Csikszentmihályi, 1992) إلى أن حالة أو خبرة

الطلاقة ممكنة الحدوث عندما يتعهد الأفراد بأنهم قادرون على إكمال النشاط والذي له أهداف واضحة، هذا يسمح بمزيد من التعريف بالمهمة وزيادة الوعي بجميع عناصره، إذ أن الجانب الرئيسي هو أيضا ردود الفعل الفورية على التقدم نحو الانتهاء المهمة. بفضل هذا، يحصل الشخص الذي يؤدي مهمة معينة على معلومات حول عملية إكماله والنتائج المحققة. جانب مهم آخر هو الشعور بالتحدي: تحدث حالة الطلاقة عند تنفيذ مهمة صعبة وكان مستوى مهارة الفرد

مرتفعة. أما إذا كانت المهمة ليست صعبة ومهارة الفرد مرتفعة يشعر بالملل. ولكن إذا كانت المهمة صعبة للغاية، ومهارات الفرد ليست كافية، الفرد يشعر بالقلق والتوتر.

كما أشار (Csíkszentmihályi, 2005) بأن الوصول إلى حالة الطلاقة يجب أن يتناسب مستوى مهارة الفرد مع مستوى صعوبة المهمة (الموقف)؛ يجب أن يكون هناك توازن في التحدي والقدرة المهارية، ويجب أن يتحقق هذا الشرط من حيث العمل البدني والعقلي.

وأكد على ذلك (Jin, 2011) بأنه لا يهم نوع المهمة التي يتم تنفيذها، لأن كل نشاط يمكن أن يؤدي إلى حالة وخبرة الطلاقة، ولكن يجب أن يشكل تحدياً للفرد.

وفي المجال الرياضي أشارت عبد المجيد (2008) إلى أن الرياضي عندما يواجه موقفاً معيناً أثناء المنافسة الرياضية يتكون لديه إدراك لمتطلبات هذا الموقف ثم يحدث أنه يقارن هذه المتطلبات بمدى قدرته على إنجازها، وعندما يدرك أنها أكثر من قدراته فإنه يعاني نوعاً ما من التوتر، ومن ناحية أخرى عندما يواجه موقفاً آخر يدرك فيه أن قدراته تزيد بكثير عن متطلبات هذا الموقف يحدث لديه نوعاً من التوتر الناتج عن الملل، هذا وبين هاتين الحالتين من التوتر توجد منطقة الطاقة المثلى والتي تسمى بحالة الطلاقة النفسية.

كما أشار عبده (2000) أن الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة، ومن ثم فكلما فهم المسؤولون والمدرّبون حالة الطلاقة، وكيف يشعر بها الرياضيين؟، كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة.

ثانياً: الدراسات السابقة:

في ضوء مواضيع الدراسة، تم تقسيم الدراسات السابقة إلى ثلاثة أقسام هي:

أ -الدراسات المتعلقة في الرضا الرياضي:

قامت كاترينا وآخرون (Katarina et al, 2019) بدراسة هدفت إلى تحديد واستكشاف الفروق في الطلاقة والرضا عن الحياة لدى نخبة الموسيقيين والرياضيين في سلوفينيا. وأجريت الدراسة

على عينة قوامها (452) مشارك وبواقع (114) موسيقيا، وبمتوسط عمر (23.46) عام، وأيضا بلغ عدد الرياضيين النخبة (338) لاعبا ولاعبة، وبمتوسط عمر (22.40) عام. ومن أجل جمع البيانات تم استخدام مقياس الطلاقة النفسية (DFS-2; Jackson & Eklund, 2002) ومقياس الرضا عن الحياة (Diener et al, 1985). وأظهرت نتائج الدراسة وجود اختلافات بين الموسيقيين النخبة وكبار الرياضيين في أربعة أبعاد للطلاقة: كان تحويل الوقت وتجربة الخبرة الذاتية أعلى لدى الموسيقيين بينما كانت الأهداف الواضحة وردود الفعل الغامضة أعلى لدى الرياضيين. كما أظهر الموسيقيون المميزون وكبار الرياضيين طلاقة جماعية أكثر من غيرهم في أوضاع الأداء الفردي، ومن المثير للدهشة أنها كانت تجربة الذكور أكثر من ذوات الأداء الأفضل من الإناث. كما إن الرضا عن الحياة يرتبط ارتباطاً إيجابياً بجميع أبعاد الطلاقة التسعة، ولكن التوازن بين تحدي المهارات فقط كان مؤشرا كبيرا على الرضا عن الحياة.

وأجرى بريسيمس وآخرون (Brisimis, et al, 2018) دراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين التماسك الجماعي والرضا الرياضي لدى لاعبي ولاعبات الفرق الجماعية في اليونان. وتكونت عينة الدراسة من (615) لاعبا ولاعبة في دوري المحترفين والاحتراف الجزئي لكرة القدم والكرة الطائرة وكرة السلة وكرة اليد وكرة الماء. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي وتم تطبيق مقياسي الرضا الرياضي والتماسك الجماعي على أفراد عينة الدراسة. وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين الدرجة الكلية للتماسك الجماعي ومجالاتها والرضا الرياضي لدى اللاعبين. وأظهرت النتائج عدم وجود فروق دالة إحصائية في الرضا الرياضي والتماسك الجماعي تعبا إلى متغيري الجنس والدرجة.

وقام كروك وآخرون (Kruk et al, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر الاستراتيجيات العقلية والنفسية على الأداء والرضا عن الأداء الفردي لدى لاعبي كرة القدم. وتكونت عينة الدراسة من (97) لاعبا لكرة القدم في بولندا. وأظهرت نتائج الدراسة أن أهم المتغيرات النفسية التي كان لها دور كبير في التنبؤ بالرضا الرياضي لدى اللاعبين كانت الاسترخاء والتصور العقلي وضبط الأهداف وحديث النفس (Self- talk). وأوصت الدراسة بضرورة الأخذ بعين الاعتبار لمتغيري التحكم الانفعال والتشتت بجانب المتغيرات السالفة الذكر عند وضع برامج للإعداد النفسي للاعبين.

وقام موجالا و وموكويا (Mugala & Wamukoya, 2017) بدراسة هدفت إلى دراسة تأثير العمر في مستويات الرضا لدى لاعبي الدوري الكيني للكرة الطائرة. وتكونت عينة الدراسة من (134) من لاعبي الكرة الطائرة الكينية للذكور والإناث في دوري الدرجة الأولى والثانية، وأستخدم الباحثان مقياس الرضا الرياضي (ASQ)، وأظهرت نتائج الدراسة أن العمر يؤثر في الرضا في الرياضة والنشاط البدني بالنسبة للاعبين الصغار بالسن أما بالنسبة للاعبين الكبار بالسن يتم الشعور بالرضا بدرجة أكبر.

وقام أبو سماها وآخرون (Abu Samaha et al, 2015) بدراسة هدفت الى معرفة أهمية الرضا الداخلي للرياضيين، فهو يؤثر على الدوافع الداخلية لأفراد الفرق الرياضية الجماعية، وهدفت الدراسة لقياس مستوى الدافع الداخلي والرضا الرياضي الداخلي لدى لاعبي دورة الألعاب الوطنية المفتوحة (الرمية) في ماليزيا، تكونت عينة الدراسة من (139) لاعب تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وتشير النتائج إلى أن غالبية المستجيبين لديهم مستوى عالٍ من رضا الرياضيين عن زملائهم في الفريق بالإضافة لمستوى عالٍ من الدافع الداخلي، وأظهرت النتائج أن هناك علاقة كبيرة بين رضا الرياضيين عن زملائهم والتحفيز الذاتي لديهم.

وأجرت زينب ومصطفى (Zeynep & Mustafa, 2014) دراسة هدفت التعرف إلى فعالية الفريق في الألعاب الرياضية: أثار تماسك الفريق وتواصل الفريق داخل الفريق ومعايير الفريق على رضا أعضاء الفريق والقصد من البقاء. وتكونت عينة الدراسة من (360) لاعب ولاعبة من (25) فريق لكرة القدم، والكرة الطائرة، وكرة السلة، وكرة اليد، والكرة المائية، في إزمير وأظهرت نتائج الدراسة ان تماسك الفريق ومعايير الفريق والتواصل داخل الفريق لها تأثير كبير في رضا الرياضيين ويعتزم البقاء مع الفريق.

وقام مينو وآخرون (Mino et al, 2014) بدراسة هدفت التعرف إلى أثر التغذية الراجعة من المدرب في الدافعية الداخلية والرضا الرياضي لدى اللاعبين النخبة في مقاطعة غولستان في إيران. وتكونت عينة الدراسة من (155) لاعبا ولاعبة من عشرة فرق لكرة السلة والكرة الطائرة والكاراتيه والكبادي. واستخدم الباحثون مقاييس الدافعية الداخلية والرضا الرياضي والتغذية الراجعة

للمدرب في جمع البيانات. وأهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة وجود علاقة قوية بين التغذية الراجعة الإيجابية والمعلوماتية والتصحيحية من قبل المدرب والرضا الرياضي والدافعية الداخلية لدى اللاعبين.

وقام سيباني وآخرون (Saybani et al, 2013) بدراسة هدفت إلى دراسة العلاقة بين أسلوب القيادة التحويلية لمدربي المدارس الثانوية الإيرانية والالتزام الرياضي ورضا الرياضيين عن لاعبي كرة القدم في المدارس الثانوية الإيرانية. وتكونت عينة الدراسة من (280) لاعب كرة قدم في إيران وتتراوح أعمارهم (15-20) سنة، واستخدم الباحثون مقياس ASQ (Riemer, SCMS (Scanlan, et al., 1993)، MLQ (Bass & Avolio, 1995) (Chelladurai, 1998). وأظهرت نتائج الدراسة إلى وجود علاقة إيجابية بين أسلوب القيادة التحويلية والالتزام الرياضي ورضا الرياضيين، وأن سلوكيات القيادة التحويلية يمكن أن تزيد من الالتزام الرياضي ورضا الرياضيين لدى لاعبي كرة القدم.

وقام حمارشة (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى العلاقة بين مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية، وتكونت عينة الدراسة من (210) لاعب من أندية المحترفين والدرجة الأولى والثانية في الضفة الغربية، واستخدم الباحث مقياس الرضا الرياضي الذي طوره رايمر وشلا دوريا (1998)، واستخدم مقياس مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي الذي طوره فيالي وآخرون (1998)، وتوصل الباحث في هذه الدراسة إلى النتائج التالية:

-أن متوسط الرضا الرياضي لدى اللاعبين لكرة القدم في الضفة الغربية كان متوسطا حيث بلغ متوسط الاستجابة (4.76) درجة.

-وجود علاقة إيجابية دالة إحصائيا بين الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في جميع المجالات التي تضمنتها الدراسة والدرجة الكلية تبعا إلى متغير مركز اللعب.

-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في الرضا الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تبعاً الى متغير الخبرة في اللعب وكانت غالبية هذه الفروق لصالح الخبرة المتوسطة.

-لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تبعاً الى متغيري درجة النادي والمؤهل العلمي.

ب الدراسات المتعلقة بالصلابة العقلية:

أجرى نصير وآخرون (2019) دراسة هدفت التعرف الى الصلابة العقلية وأثرها في السلوك التنافسي لدى لاعبي المنتخب الاردني لكرة السلة، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة ، وبلغت عينة الدراسة (12) لاعب (12) لاعبة من لاعبي المنتخب الاردني لكرة السلة، واستخدم الباحثون مقياس الصلابة العقلية (James Loehr, 1986)، ومقياس السلوك التنافسي (Harris, 1984)، وأشارت نتائج الدراسة بأن للصلابة العقلية علاقة إيجابية في السلوك التنافسي لدى لاعبي ولاعبات المنتخب الأردني لكرة السلة وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) تعزى لمتغير الجنس، وأوصى الباحثون بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي وتنمية مهارته وخاصة الصلابة العقلية.

وقام ولسونا وآخرون (Wilsona et al, 2019) بدراسة هدفت التعرف الى العلاقة المتداخلة بين الصلابة العقلية والتعاطف الذاتي بين الرياضيات الكنديات، تم اجراء مقابلات شخصية مع (14) لاعبة، تم تحديد ثلاثة مواضيع شاملة ، بما في ذلك دور الصلابة العقلية باعتبارها حاسمة للتأقلم مع الشدائد المتعلقة بالرياضة ، ودور التراحم الذاتي كعامل حاسم للتعامل مع الشدائد المتعلقة بالرياضة ، والرحمة الذاتية والصلابة العقلية حسب التوافق، وأشارت النتائج الى ان المشاركون عانوا من الصلابة العقلية، والذي تضمن المثابرة من خلال الشدائد، والبقاء، والحفاظ على المنظور، وإعداد المنافسة الكافية. ولقد أدركوا أن الإنسانية المشتركة، واليقظة، واللفظ الذاتي كانت أيضاً أساسية للتعامل مع الشدائد المتعلقة بالرياضة، وحددت النساء التعاطف الذاتي والصلابة العقلية كعمليات متوافقة، وكان التراحم الذاتي حاسماً لتطوير الصلابة العقلية، وكان الذهن هو المفتاح لتطوير والحفاظ على كل من التعاطف الذاتي والصلابة العقلية.

وقام كودن واخرون (Cowden et al, 2019) بدراسة هدفت التعرف الى الكمالية والتحفيز في الرياضة: كعامل وسيط للصلابة العقلية، استخدم الباحثون نهج النمذجة التكاملية لفحص الارتباطات بين أبعاد الكمالية، المعايير الشخصية (PSP)، والمخاوف من الأخطاء (CMP) ، والصلابة العقلية (MT) والتوجهات التحفيزية (أي الدافع الذاتي) (SDM) والدافع غير المحدد ذاتيا (NSDM)، وبلغت عينة الدراسة (318)، (218) ذكر، (100) انثى، وأشارت النتائج المستمدة من نمذجة المعادلة الهيكلية نموذجًا بواسطة جزئية. PSP المتبقية المرتبطة بشكل إيجابي مع MT ($\beta = 0.7$)، و SDM ($\beta = 0.40$) ، وسلبية مع ($\beta = -0.22$) (NSDM)، على العكس من ذلك CMP المتبقية المرتبطة بشكل سلبي مع MT ($\beta = -0.14$)، و SDM ($\beta = -0.19$)، وإيجابياً مع NSDM ($\beta = 0.73$)، ارتبطت الصلابة العقلية بشكل إيجابي بـ SDM ($\beta = 0.28$)، ولكنها لم تكن ذات صلة بـ NSDM ($\beta = 0.07$) تم التوسط الجزئي للعلاقة بين PSP المتبقية و SDM بواسطة MT، تدعم نتائج هذه الدراسة البحث الذي يربط أبعاد الكمالية بالتوجهات التحفيزية ويقدم دليلاً أولياً على الدور الوسيط للصلابة العقلية في الارتباط بين هذه التراكيب النفسية.

وقام أبو الطيب (2018) بدراسة هدفت التعرف إلى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني ، حيث تكونت عينة البحث من (12) سباح و(14) سباحة من المنتخب الأردني، وتم استخدام مقياس الصلابة العقلية ل James Loehr, (1986)، ومقياس السلوك التنافسي ل (Harris,1984)، وأشارت نتائج البحث بأن للصلابة العقلية علاقة في السلوك التنافسي وساهمت بنسبة عالية فيه بلغت (90%) لدى سباحي وسباحات المنتخب الأردني، وأوصى الباحث الاهتمام بالجانب النفسي للسباحين أسوة بالجوانب البدنية والمهارية والخططية والمعرفية في الوحدات التدريبية لتعزيز مستوى الصلابة العقلية لما لها أثر على السلوك الايجابي أثناء المنافسات.

وأجرى كولتر واخرون (Coulter et al, 2018) دراسة هدفت التعرف الى الصلابة العقلية من ثلاث مجالات شخصية، السمات التصريفية، والتكيفات المميزة، والهوية السردية عن طريق إطار McAdams، وكانت النتائج نظرة شاملة لطبيعة شخصية أحد الرياضيين ، والتي

بدورها أطلعت وجهات نظر مفاهيمية عن الصلابة العقلية في علم النفس الرياضي ودعمت أدلة نوعية على صحة إطار من ثلاث طبقات في علم نفس الشخصية. وأظهرت كيف أن النهج الشمولي لتحليل الشخصية يمكن أن يؤدي إلى تمثيل نفسي أكثر اكتمالاً للمنافسين في الرياضة، والناس بشكل عام. لقد أظهر كيف أن التحفيز، الاجتماعي الثقافي، وصنع المعنى، جوانب الشخصية، يمكن أن يكمل التفاؤل، يفي بالغرض، تقييم مرضي.

وقام بنوسامي وآخرون (Ponnusamy et al, 2018) بدراسة هدفت التعرف إلى الخصائص الكامنة لاستخدام الرياضيين الماليزيين النخبة للمهارات والتقنيات النفسية والعلاقة مع الصلابة العقلية، وتكونت عينة الدراسة من (285) رياضياً ماليزياً من النخبة (170 من الذكور و 115 من الإناث)، وأظهرت نتائجها عن ثلاث مزايا (استخدام منخفض ومتوسط وعالي) في كل من إعدادات الممارسة والمنافسة، والتي تم تمييزها في المقام الأول وفقاً للاختلافات الكمية في المستويات المطلقة للاستخدام المبلغ عنها عبر معظم PSTs التي تم تقييمها في ظروف الممارسة والمنافسة، والتي بدورها كانت مرتبطة بشكل مختلف مع الصلابة العقلية على وجه التحديد، ارتبط استخدام PSTs الأعلى بمستويات أعلى من الصلابة العقلية.

وقام لين وآخرون (Lin et al, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى الصلابة العقلية والاختلافات الفردية في التعلم، والأداء التعليمي والعمل، والرفاهية النفسية، والشخصية، وأشارت النتائج إلى أن الصلابة العقلية ترتبط بسمات نفسية إيجابية مختلفة، واستراتيجيات تكيف أكثر فعالية ونتائج إيجابية في التعليم والصحة العقلية، ويمكن تفسير ما يقارب من 50 ٪ من الاختلاف في الصلابة العقلية بالعوامل الوراثية، وعلاوة على ذلك، يمكن تفسير الارتباط بين الصلابة العقلية والصفات النفسية بشكل رئيسي إما عن طريق العوامل الوراثية المشتركة أو العوامل البيئية غير المشتركة، وتشير نتائجها إلى "عيب الصلابة العقلية" مع العواقب المحتملة عند تطوير التدخل لتسهيل الإنجاز في مجموعة متنوعة من الإعدادات.

وقام كودن (Cowden, 2017) بدراسة هدفت التعرف إلى مستوى الصلابة العقلية للوعي الذاتي للاعب التنس الأرضي، قام الباحث باستخدام مقياس الصلابة العقلية ومقياس الاستجابة الذاتية ومقياس الوعي الذاتي، وتكونت عينة الدراسة من (233) لاعب ولاعبة تنس (175) لاعب

وبمتوسط اعمار (31.9)، و (158) لاعبة بمتوسط اعمار (25.9)، وأشارت نتائج الدراسة الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة العقلية والوعي الذاتي لدى لاعبي التنس.

وقام الأشقر (2016) بدراسة هدف التعرف الى الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي التجديف، استخدمت الباحثة المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة (76) (45) لاعب (31) لاعبة، قامت الباحثة ببناء مقياس للصلابة العقلية واستخدام مقياس Willis (1982) وقام بتعريبه علاوي لقياس دافعية الانجاز، وتوصلت نتائج الدراسة الى امتلاك اللاعبين واللاعبات ذات المستوى العالي للصلابة العقلية وتفوق اللاعبين عن اللاعبات.

واجري الدسوقي وآخرون (2016) دراسة هدفت التعرف الى تأثير تدريبات الصلابة العقلية على مستوى أداء مهارة الضرب الساحق من المنطقة الامامية لناشئي الكرة الطائرة، واستخدم الباحثون المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (16) لاعب ناشئ بالطريقة العمدية تحت سن 17 عام من مركز شباب إستاذ المنصورة، وتم تقسيمهم الى مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة (8) ناشئين لكل منها، وأظهرت نتائج البرنامج التجريبي المقترح تأثيرا إيجابيا على المتغيرات المهارية والمتغيرات الصلابة العقلية قيد الدراسة، وأوصى الباحثون بضرورة تواجد المعد النفسي مع الطاقم التدريبي لفرق الكرة الطائرة.

وقام فسران (Visram, 2012) دراسة هدفت التعرف الى تأثير تدريب الصلابة العقلية على المفاهيم النفسية والفيزيائية للأمراض والاصابات، كان الغرض من هذه الدراسة هو إقامة علاقات عرضية بين الصلابة العقلية والمتغيرات النفسية والجسدية وتنفيذ برنامج تدريب عبر الإنترنت عن الصلابة العقلية، وتقييم تأثير التدريب على التغيرات في الصلابة العقلية واضطرابات المزاج وإرهاق الرياضيين وقدرة التأقلم والاكتئاب والأعراض الجسدية والإجهاد الملحوظ قبل وأثناء وبعد برنامج التدريب، وتكونت عينة الدراسة من (47) طالبة من لاعبات الهوكي وبلغ عددهم (19)، ومن لاعبات كرة القدم وبلغ عددهم (28)، وأشارت نتائج الدراسة أن الصلابة العقلية مرتبطة بشكل كبير باضطراب المزاج الكلي ($p = -0.51$ ، $p \leq 0.01$) ، والاكتئاب ($p = -0.49$ ، $p \leq 0.01$) ، الإجهاد المدرك ($p = -0.53$ ، $p \leq 0.01$) ، وإرهاق الرياضيين ($p = -0.46$ ، $p \leq 0.01$)، تشير هذه النتائج إلى أن الصلابة العقلية مرتبطة بالمتغيرات النفسية، وكان للتدريب على الصلابة العقلية تأثيرا إيجابيا على المتغيرات التي ارتبطت بزيادة خطر الإصابة في الرياضيين الجامعيين.

ت - الدراسات المتعلقة بالطلاقة النفسية:

قام دريدي (Dridi, 2019) بدراسة هدفت التعرف إلى تقييم الحالة النفسية المثلى (الطلاقة) لدى لاعبي المستويات العليا، إضافة إلى تحديد الفروق تبعاً لمتغيرات الجنس ونوع اللعبة والخبرة باللعب. أجريت الدراسة على عينة قوامها (239) رياضياً (126 لاعبا و 113 لاعبة) ينتمون إلى أندية رياضية محترفة، بمتوسط عمر (21.21) عامًا وانحراف معياري قدره (1.99). وأشارت التعليمات المقدمة للاعبين إلى أن الهدف من الدراسة هو العيش بشكل أفضل في التجربة المثالية. وأفيد أن المشاركة في الدراسة كانت طوعية ومجهولة وسرية. وتم تطبيق مقياس حالة الطلاقة النفسية الذي طوره بالرياضة (Jackson & Marsh, 1996). وأظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في حالة الطلاقة لصالح اللاعبين، كما أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية بين الألعاب الجماعية والفردية لصالح الجماعية وكانت أعلى مستوى بالألعاب الجماعية كرة القدم بمتوسط (4.24)، وأيضاً أظهرت النتائج وجود فروق دالة إحصائية تبعاً لمتغير الخبرة باللعب ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة (16 سنة فأكثر).

دراسة (Eryucel, 2019) والتي هدفت التعرف إلى تحليل التحدث الذاتي وحالة الطلاقة لدى لاعبي الألعاب الجماعية والفردية، أجريت الدراسة على عينة مكونة من (86) لاعبة، و(156) لاعبا وبمجموع (242) لاعب ولاعبة من الرياضيين المتطوعين في تركيا وبنسبة (50%) لكلا الألعاب الجماعية والفردية. ومن أجل جمع البيانات طبق مقياس حالة الطلاقة الذي طوره (Jackson & Eklund, 2004)). وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود فروق دالة إحصائية في حالة الطلاقة النفسية تبعاً لمتغير نوع اللعبة حيث كان متوسط الألعاب الجماعية (3.68) ومتوسط الألعاب الجماعية (3.65).

وقام بويد وآخرون (Boyd et al, 2018) بدراسة هدفت التعرف إلى تحديد الاختلافات في الطلاقة بين لاعبي الألعاب الرياضية الفردية والجماعية. أجريت الدراسة على عينة من المتطوعين الرياضيين في الجامعات قوامها (104) وبواقع (67 لاعبة، و 37 لاعب) وتبعاً لنوع اللعبة كانت الألعاب الجماعية وهي (في كرة السلة والبيسبول وكرة القدم والكرة الطائرة) عددهم (67) لاعب ولاعبة، وفي الألعاب الفردية وهي (التنس والجولف والعب القوي) كان عددهم (37)

لاعب ولاعبة. تم تطبيق مقياس حالة الطلاقة النفسية والذي طوره (Jackson & Marsh, 1996) على عينة الدراسة. حيث كانت نتائج الانحدار الخطي المتعددة لدى لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية أعلى بكثير من لاعبي الألعاب الفردية ($\beta = -1.66$, $p = 0.004$)، بقيمة R^2 قدرها (0.03). كما كان نوع اللعبة مؤشراً هاماً على أبعاد حالة الطلاقة التسعة، حيث يفسر الفرق الأكبر (9%) من التباين. باختصار يواجه الرياضيون في الألعاب الجماعية زيادة عددية أكبر من عدد الرياضيين في الألعاب الفردية، مما يسمح باستنتاج أن الرياضيين في الألعاب الجماعية يمكنهم فعل تجربة الطلاقة.

دراسة (Worthington, 2016) والتي هدفت التعرف إلى تحديد الفروق في الطلاقة بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية تبعاً لمتغير نوع اللعبة. استخدم الباحث المنهج الوصفي. وأجريت الدراسة على عينة قوامها (64) لاعبا ولاعبة وبنسبة (42% لاعبا، و 58 لاعبة) من ثمانية ألعاب رياضية فردية وجماعية تراوحت أعمارهم ما بين (18-23) عام. وقام الباحث بتطبيق مقياس حالة الطلاقة النفسية والذي طوره (Jackson & Marsh, 1996) من أجل جمع البيانات إضافة إلى توزيع ستة أسئلة مقالیه لخبرة الطلاقة. وأظهرت نتائج الدراسة عدم وجود الفروق في الطلاقة بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية تبعاً لمتغير نوع اللعبة.

وقام مصطفى (2016) بدراسة هدفت التعرف إلى الفروق بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في متغيرات الطلاقة النفسية، وكذلك إيجاد العلاقة بين حالة الطلاقة النفسية والمستوى الرقمي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة من (70) سباح من سباحي 100م (حرّة - ظهر - صدر - فراشة) المشاركين في بطولة الجمهورية عمومي رجال. وكانت أهم النتائج وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين سباحي النخبة وسباحي المستوى B في جميع متغيرات الطلاقة النفسية لصالح سباحي النخبة. وأوصى الباحث بضرورة تقييم أداء السباحين من خلال إستراتيجية تحدد بدقة علاقة الطلاقة النفسية بالأداء الرقمي لسباحي النخبة.

وأجرى العلوان (2015) دراسة هدفت التعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بالذات المهارية للاعبي كرة الطائرة لدول المشرق العربي، إضافة إلى تحديد أثر متغيرات مركز اللعب والخبرة في اللعب، على مستوى الطلاقة النفسية. ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها

(40) لاعبا من أندية كرة الطائرة أبطال الدوري في دول المشرق العربي طبق عليها مقياس راتب وآخرين (2004) للطلاق النفسية في المجال الرضي، والذي اشتمل على (60) فقرة موزعة على ست مجالات هي: (الثقة بالنفس، وتركيز الانتباه، ومواجهة القلق، والاستمتاع، والتحكم والسيطرة، وآلية الأداء). أظهرت نتائج الدراسة أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة لدى أندية المشرق العربي كان كبيرا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة على الدرجة الكلية إلى (81.50 %)، وكان مجال الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى بواقع (89.47 %)، وأقل مستوى كان في مجال تركيز الانتباه (76.82 %) ، وأظهرت الدراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية والذات المهارية للاعبي كرة الطائرة لدول المشرق العربي بدرجة إيجابية متوسطة. كما توصلت أيضا إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لدى فرق أندية المشرق العربي أبطال الدوري للكرة الطائرة تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، حيث كانت الفروق لصالح الفروق في مجال التحكم والسيطرة، كانت لصالح فئة الخبرة الأكثر من (15) سنة، أما في مجال آلية الأداء فقد جاءت لصالح فئة الخبرة الأكثر من (15) سنة، وأما بالنسبة للمجال ككل فقد جاءت الفروق لصالح فئة الخبرة الأكثر من (15) سنة.

وقام شتية (2013) بدراسة هدفت التعرف إلى تحديد مستوى التفاؤل والطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية، والعلاقة بينهما، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى التفاؤل والطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تبعا إلى متغيرات درجة النادي، والخبرة في اللعب، والمؤهل العلمي. ولتحقيق ذلك أجريت لدراسة على عينة قوامها (125) لاعبا من مختلف الدرجات في لعبة كرة السلة في الضفة الغربية، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية ثم استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد (2004) المكون من (72) فقرة. وتوصلت الدراسة إلى أن مستوى الكلي للطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية كان عالياً، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (74.01 %)، وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائية بين التفاؤل والطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية ووصلت قيمة الارتباط (75 %)، لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في المستوى الكلي للطلاق النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية تعزى إلى متغيري الخبرة والمؤهل العلمي، بينما كانت الفروق دالة إحصائية تبعا إلى متغير درجة النادي إحصائية في المستوى الكلي للطاقة النفسية.

دراسة علي وصالح (2012) والتي هدفت التعرف إلى علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة الدراسة وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي أندية المنطقة الشمالية للدوري الممتاز، وقد تم اختيار العينة بالطريقة القصدية التي اشتملت على أندية (نينوى والموصل والفتوى وبلد الأنبار والوحدة والدور وآشني)، إذ بلغ عدد العينة (63) من أصل (80) لاعباً بعد استبعاد عينة الثبات وعددهم (10) لاعبين و (7) لاعبين لم يشتركوا بالبطولة. وكانت نتائج الدراسة بتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية، والطلاقة النفسية أثرت بشكل مباشر في مستوى الإنجاز المهاري.

وقام جردات (2012) بدراسة هدفت التعرف إلى تحديد مستوى الطاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتحديد العلاقة بين الطاقة النفسية والأداء البدني والمهاري، إضافة إلى تحديد الفروق في مستوى الطاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين تبعا إلى متغيري مركز اللعب، والخبرة في اللعب. أجريت على عينة قوامها (75) لاعبا من أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين، وتمثل ما نسبته (32.75%) تقريبا من مجتمع الدراسة، ومن أجل قياس الطلاقة النفسية استخدام مقياس راتب والمرسي والسيد (2004). وتوصلت الدراسة إلى - أن مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين كان عاليا في جميع المجالات (مجال الثقة بالنفس، ومجال تركيز الانتباه، ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستمتاع، ومجال التحكم السيطرة، ومجال آلية الأداء) حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكثر من (70%)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للطلاقة النفسية كان عاليا حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (79.60%)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى مستوى في مجال الاستمتاع حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (85.33%)، بينما كان أقل مستوى في مجال تركيز الانتباه حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابة إلى (75%). لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($a \leq 0.05$) في مستوى الطلاقة النفسية لدى اللاعبين المحترفين لكرة القدم في فلسطين مجالات: (مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجهة القلق، ومجال الاستمتاع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية، ومجال آلية الأداء) والمستوى الكلي للطلاقة النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، بينما كانت الفروق دالة إحصائيا في مجال تركيز الانتباه تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب، ولصالح الخبرة الطويلة.

التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال عرض الباحث للدراسات السابقة تبين له ما يلي:

1. أجريت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء ممارسين للعبة كرة القدم ام الكرة الطائرة ام كرة السلة، واشتملت على ألعاب جماعية مختلفة ومتنوعة وألعاب فردية مثل كرة المضرب وطلاب كليات التربية الرياضية ولاعبين الدرجة الأولى والممتازة.
2. استخدمت معظم الدراسات المنهج الوصفي مما جعل الباحث يستخدم المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة الحالية.
3. تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الإحصائي المناسب.
4. أشارت نتائج بعض الدراسات أن الرضا الرياضي كان مرتبطا بدرجة عالية بالعمر الرياضي للاعب وأظهرت أن اللاعبين الأكبر سنا يتمتعون بدرجة عالية من الرضا مثل دراسة (Mugala & Wamukoya, 2017).
5. أشارت نتائج بعض الدراسات المتعلقة بالصلابة العقلية أن الصلابة العقلية مرتبطة بصورة إيجابية بالسلوك التنافسي والاهتمام بالجانب النفسي لأن لها أثر إيجابي على السلوك التنافسي مثل دراسات كل من: نصير وآخرون (2019)، أبو الطيب (2018).
6. اشارت نتائج بعض الدراسات الى وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين الصلابة العقلية والوعي الذاتي مثل دراسة (Cowden, 2017).
7. أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق دالة إحصائية بين الألعاب الجماعية والفردية لصالح الجماعية مثل دراسات كل من: (Dridi, 2019)، (Boyd et al, 2018)، وأشارت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى عدم وجود الفروق في الطلاقة بين الألعاب الرياضية الفردية والجماعية تبعا لمتغير نوع اللعبة مثل دراسة (Worthington, 2016).

8. أشارت نتائج بعض الدراسات السابقة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى

الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تعزى لمتغير الخبرة في اللعب، حيث كانت

الفروق لصالح الفروق في مجال التحكم والسيطرة مثل دراسة العلوان (2015).

تمتاز الدراسة الحالية:

- شموليتها.
- تناولها بالبحث ودراسة ثلاث متغيرات تابعة.
- استخدام ثلاث أدوات للقياس، مما تسمح بتطوير نماذج للإعداد النفسي للاعبي الكرة الطائرة.
- تعد من الدراسات النادرة التي تناولت ثلاث متغيرات في دراسة واحدة.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

- منهج الدراسة.
- مجتمع الدراسة.
- عينة الدراسة.
- أدوات الدراسة.
- صدق أدوات الدراسة.
- ثبات أدوات الدراسة.
- متغيرات الدراسة
- إجراءات الدراسة.
- المعالجات الإحصائية.

الفصل الثالث

الطريقة والإجراءات

يشتمل هذا الفصل على منهج الدراسة، ومجتمع الدراسة، وعينة الدراسة، وأداة الدراسة، وإجراءات الدراسة، ومتغيرات الدراسة، والمعالجات الإحصائية، وفيما يلي عرض لذلك:

منهج الدراسة

تم استخدام المنهج الوصفي المسحي والتحليلي بأحد صوره الارتباطية وذلك نظرا لملاءمته لأغراض الدراسة.

مجتمع الدراسة

تكون مجتمع الدراسة من جميع لاعبي الكرة الطائرة للدرجتين الممتازة والأولى في المحافظات الشمالية من فلسطين للموسم الرياضي 2019-2020، حيث بلغ عدد الأندية (22) ناديا للدرجتين الممتازة والأولى، والتي تحتوي على ما يقارب (220) لاعب وفقا لسجلات الاتحاد الفلسطيني للكرة الطائرة للعام 2019_2020.

عينة الدراسة

أجريت الدراسة على عينة عشوائية طبقية من لاعبي الكرة الطائرة للدرجتين الممتازة والأولى في المحافظات الشمالية قوامها (86) لاعبا، والتي تمثل ما نسبته (39%) من مجتمع الدراسة، والجدول رقم (1) يبين توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة.

جدول رقم (1): توزيع أفراد عينة الدراسة تبعا لمتغيراتها المستقلة (ن = 86).

المتغيرات المستقلة	مستويات المتغير	التكرار	النسبة المئوية %
درجة النادي	الممتازة	45	52.3
	الأولى	41	47.7
الخبرة في اللعب	5 سنوات فأقل	33	38.4
	6 - 10 سنوات	28	32.6
	أكثر من 10 سنوات	25	29.1
المجموع		86	%100

أدوات الدراسة

لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة عن تساؤلاتها قام الباحث باستخدام أدوات الدراسة لقياس متغيرات الرضا الرياضي، والصلابة العقلية، والطلاقة النفسية، وفيما يلي بيان لهذه الأدوات:

أولاً: مقياس الرضا الرياضي (Athletic Satisfaction Scale):

قام الباحث باستخدام مقياس الرضا الرياضي (ASS: Athletic Satisfaction Scale) والذي طوره رايمر وشلا دوريا (Riemer&Chelladurai, 1998) حيث أشتمل المقياس على (49) فقرة موزعة على (13) مجال وتتطلب الاستجابة عليها على سلم سباعي بطريقة ليكرت السباعي (1-7) درجات، حيث تمثل الاستجابة (1-2) درجة رضا منخفضة، والاستجابات (3-4-5) درجة رضا متوسطة، والاستجابة (6-7) درجة رضا عالية. والجدول رقم (2) يوضح مجالات وفقرات المقياس.

جدول رقم (2): مجالات مقياس الرضا الرياضي وفقراته

الرقم	اسم المجال	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
1	الأداء الفردي	3	1 - 3
2	أداء الفريق	3	4 - 6
3	القدرة للتحويل لغرض نافع	5	7 - 11
4	استراتيجيات اللعب	6	12 - 17
5	المعاملة الشخصية	5	18 - 22
6	التدريب و التعليمات	3	23 - 25
7	مهمة الفريق	3	26 - 28
8	المساهمة الاجتماعية للفريق	3	29 - 31
9	الأخلاقيات	3	32 - 34
10	تكامل الفريق	4	35 - 38
11	الإخلاص الشخصي	4	39 - 42
12	خدمة الدعم الأكاديمي	3	43 - 45
13	العوامل الخارجية	4	46 - 49
المجموع		49	49- 1

ثانيا: مقياس الصلابة العقلية (Mental Toughness Scale):

قام الباحث باستخدام مقياس جيمس لوهر (James Loehr, 1986) وقام شمعون (2001) بتعريبه، حيث أشتل المقياس على (42) فقرة موزعة على (7) مجالات، وتتطلب الاستجابة عليها على سلم خماسي بطريقة ليكرت الخماسي من (1-5) درجات، حيث تمثل الدرجة (5) أوافق بشدة، والدرجة (4) أوافق، والدرجة (3) محايد، والدرجة (2) لا أوافق، والدرجة (1) لا أوافق بشدة. والجدول رقم (3) يوضح مجالات وفقرات المقياس.

جدول رقم (3): مجالات مقياس الصلابة العقلية وفقراته.

الرقم	مجالات الصلابة العقلية	عدد الفقرات	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية
1	الثقة بالنفس.	6	36، 29، 22، 8	15، 1
2	الطاقة السلبية.	6	37	30، 23، 16، 9، 2
3	التحكم في الانتباه.	6	17، 10	38، 31، 24، 3
4	تحكم التصور البصري.	6	39، 32، 25، 18، 11، 4	
5	مستوى الدافعية.	6	40، 26، 19، 12، 5	33
6	الطاقة الايجابية.	6	41، 34، 27، 20، 13، 6	
7	التحكم في الاتجاه.	6	42، 35، 28، 21، 7	14
المجموع		42	29	13

ثالثاً: مقياس الطلاقة النفسية (Psychological Flow scale):

قام الباحث باستخدام مقياس جاكسون ومارش (Jackson & Marsh, 1996) اللذان قاما بتطويره لقياس حالة الطلاقة النفسية حيث اشتمل المقياس على (36) فقرة جميعها بالاتجاه الايجابي موزعة على (9) مجالات وبواقع أربعة فقرات لكل مجال، وتتطلب الاستجابة عليها على سلم خماسي بطريقة ليكرت الخماسي من (1-5) درجات، حيث تمثل الدرجة (5) أوافق بشدة، والدرجة (4) أوافق، والدرجة (3) محايد، والدرجة (2) لا أوافق، والدرجة (1) لا أوافق بشدة. والجدول رقم (4) يوضح مجالات وفقرات المقياس.

جدول رقم(4): مجالات مقياس الطلاقة النفسية وفقراته.

الرقم	مجالات الطلاقة النفسية	عدد الفقرات	أرقام الفقرات
1	توازن المهارة بالتحدي.	4	28، 19، 10، 1
2	اندماج الوعي بالفعل.	4	29، 20، 11، 2
3	الأهداف الواضحة.	4	30، 21، 12، 3
4	التغذية الراجعة المرئية.	4	31، 22، 13، 4
5	التركيز على المهمة المتتالية.	4	32، 23، 14، 5
6	الإحساس بالتحكم.	4	33، 24، 15، 6
7	فقدان الوعي بالذات.	4	34، 25، 16، 7
8	تحويل الوقت.	4	35، 26، 17، 8
9	الخبرة ذاتية الهدف.	4	36، 27، 18، 9
المجموع		36	36 - 1

صدق أدوات الدراسة:

تم تطبيق مقاييس الدراسة الثلاثة في البيئة الفلسطينية وتبين أنها صالحة في قياس ما وضعت لأجله وبناء على ذلك تم استخراج الصدق على أفراد عينة الدراسة على النحو الآتي:

أ: صدق مقياس الرضا الرياضي:

للتأكد من صدق مقياس الرضا الرياضي قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له لدى عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (5) عيّن ذلك.

جدول رقم (5): قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الرضا الرياضي مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن=86).

رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *
1	**0.73	11	**0.62	21	**0.81	31	**0.61	41	**0.61
2	**0.73	12	**0.70	22	**0.74	32	**0.68	42	**0.68
3	**0.73	13	**0.78	23	**0.78	33	**0.75	43	**0.75
4	**0.64	14	**0.88	24	**0.80	34	**0.74	44	**0.74
5	**0.66	15	**0.76	25	**0.80	35	**0.64	45	**0.64
6	**0.65	16	**0.77	26	**0.79	36	**0.74	46	**0.74
7	**0.72	17	**0.75	27	**0.69	37	**0.69	47	**0.69
8	**0.75	18	**0.80	28	**0.71	38	**0.78	48	**0.78
9	**0.62	19	**0.77	29	**0.74	39	**0.60	49	**0.60
10	**0.65	20	**0.79	30	**0.65	40	**0.62		

* دال عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$). ** دال عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (5) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الرضا الرياضي مع الدرجة الكلية للمقياس كانت تتراوح ما بين (-0.60 - 0.88)، وكانت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، وهذا يدل على أن المقياس يفي فيما وجد لقياسه ، ويصلح للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

ب): صدق مقياس الصلابة العقلية:

للتأكد من صدق مقياس الصلابة العقلية قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له لدى عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (6) تبين ذلك.

جدول رقم (6): قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الصلابة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن=86).

رقم الفقره	معامل الارتباط *	رقم الفقره	معامل الارتباط *	رقم الفقره	معامل الارتباط *	رقم الفقره	معامل الارتباط *	رقم الفقره	معامل الارتباط *
1	**0.77	11	**0.27	21	**0.81	31	**0.74	41	**0.78
2	**0.73	12	**0.70	22	**0.74	32	**0.78	42	**0.80
3	**0.79	13	**0.90	23	**0.78	33	**0.77		
4	**0.74	14	**0.88	24	**0.80	34	**0.76		
5	**0.86	15	**0.76	25	**0.84	35	**0.48		
6	**0.75	16	**0.77	26	**0.79	36	**0.74		
7	**0.79	17	**0.58	27	**0.69	37	**0.97		
8	**0.75	18	**0.80	28	**0.18	38	**0.78		
9	**0.68	19	**0.77	29	**0.48	39	**0.80		
10	**0.68	20	**0.79	30	**0.57	40	**0.27		

* دال عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$). ** دال عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (6) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الصلابة العقلية مع الدرجة الكلية للمقياس كانت تتراوح ما بين (0.68 - 0.90)، وكانت دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ ، وهذا يدل على أن المقياس يفي فيما وجد لقياسه ، وبصلاح للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

ج): صدق مقياس الطلاقة النفسية:

للتأكد من صدق مقياس الطلاقة النفسية قام الباحث باستخدام صدق الاتساق الداخلي، وذلك باستخراج قيم معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) بين فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له لدى عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (7) يبين ذلك.

جدول رقم (7): قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الطلاقة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس لدى عينة الدراسة (ن=86).

رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *	رقم الفقرة	معامل الارتباط *
1	**0.92	10	**0.79	19	**0.79	28	**0.79
2	**0.76	11	**0.74	20	**0.84	29	**0.74
3	**0.86	12	**0.86	21	**0.86	30	**0.86
4	**0.77	13	**0.79	22	**0.71	31	**0.85
5	**0.79	14	**0.76	23	**0.79	32	**0.89
6	**0.79	15	**0.87	24	**0.89	33	**0.89
7	**0.83	16	**0.85	25	**0.89	34	**0.84
8	**0.84	17	**0.79	26	**0.84	35	**0.86
9	**0.86	18	**0.74	27	**0.79	36	**0.72

* دال عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$. ** دال عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (7) أن قيم معامل الارتباط بيرسون بين فقرات مقياس الطلاقة النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس كانت تتراوح ما بين (0.71 - 0.92)، وكانت دالة

إحصائياً عند مستوى الدلالة ($0.01 \geq \alpha$)، وهذا يدل على أن المقياس يفي فيما وجد لقياسه ،
ويصلح للتطبيق في البيئة الفلسطينية.

ثبات أدوات الدراسة:

أ: ثبات مقياس الرضا الرياضي:

للتأكد من ثبات مقياس الرضا الرياضي قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's (Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لاستخراج معامل ثبات لأداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (8) يوضح ذلك.

جدول رقم (8): قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الرضا الرياضي ومجالاته
(ن=86).

رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا	رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا
1	الأداء الفردي	0.92	8	المساهمة الاجتماعية للفريق	0.93
2	أداء الفريق	0.89	9	الأخلاقيات	0.95
3	القدرة للتحويل لغرض نافع	0.89	10	تكامل الفريق	0.94
4	استراتيجيات اللعب	0.95	11	الإخلاص الشخصي	0.92
5	المعاملة الشخصية	0.96	12	خدمة الدعم الأكاديمي	0.93
6	التدريب و التعليمات	0.85	13	العوامل الخارجية	0.91
7	مهمة الفريق	0.96	مقياس الرضا الرياضي		0.97

يتضح من نتائج الجدول رقم (8) أن قيم معامل كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الرضا الرياضي تراوحت ما بين (0.85 – 0.96) كما بلغت قيمته على المقياس ككل (0.97)، وتظهر هذه القيم أن أداة الدراسة على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

ب: ثبات مقياس الصلابة العقلية:

للتأكد من ثبات مقياس الصلابة العقلية قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا Cronbach's (Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لاستخراج معامل ثبات لأداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (9) يوضح ذلك.

جدول رقم (9): قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الصلابة العقلية ومجالاته
(ن=86).

رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا	رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا
1	الثقة بالنفس.	0.81	5	مستوى الدافعية.	0.80
2	الطاقة السلبية.	0.85	6	الطاقة الايجابية.	0.84
3	التحكم في الانتباه.	0.80	7	التحكم في الاتجاه.	0.85
4	تحكم التصور البصري.	0.87		مقياس الصلابة العقلية	0.95

يتضح من نتائج الجدول رقم (9) أن قيم معامل كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الصلابة العقلية تراوحت ما بين (0.80-0.87) كما بلغت قيمته على المقياس ككل (0.95)، وتظهر هذه القيم أن أداة الدراسة على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

ج: ثبات مقياس الطلاقة النفسية:

للتأكد من ثبات مقياس الطلاقة النفسية قام الباحث باستخدام معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) للاتساق الداخلي بين الفقرات والدرجة الكلية لاستخراج معامل ثبات لأداة الدراسة على أفراد عينة الدراسة، ونتائج الجدول رقم (10) يوضح ذلك.

جدول رقم (10): قيم معامل كرونباخ ألفا للاتساق الداخلي لمقياس الطلاقة النفسية ومجالاته
(ن=86).

رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا	رقم المجال	مجالات المقياس	معامل كرونباخ ألفا
1	توازن المهارة بالتحدي.	0.79	6	الإحساس بالتحكم.	0.86
2	اندماج الوعي بالفعل.	0.81	7	فقدان الوعي بالذات.	0.72
3	الأهداف الواضحة.	0.86	8	تغير الوقت.	0.83
4	التغذية الراجعة غير الغامضة.	0.85	9	الخبرة ذاتية الهدف.	0.77
5	التركيز على المهمة المتناولة.	0.84		مقياس الطلاقة النفسية	0.95

يتضح من نتائج الجدول رقم (10) أن قيم معامل كرونباخ ألفا لمجالات مقياس الطلاقة النفسية تراوحت ما بين (0.72 – 0.86) كما بلغت قيمته على المقياس ككل (0.95)، وتظهر

هذه القيم أن أداة الدراسة على درجة عالية من الثبات والدقة وصالحة للتطبيق في البيئة الفلسطينية وتفي لأغراض الدراسة.

متغيرات الدراسة :

اشتملت الدراسة على المتغيرات الآتية:

أ) المتغيرات المستقلة: وتتضمن المتغيرات الآتية:

* درجة النادي، ولها مستويان هما: (الدرجة الممتازة، الدرجة الاولى).

*الخبرة في اللعب، ولها ثلاثة مستويات هي: (5 سنوات فأقل، و 6-10 سنوات، أكثر من

10 سنوات).

ب) المتغيرات التابعة:

وتتمثل في استجابات اللاعبين على أدوات الدراسة المستخدمة في قياس الرضا الرياضي،

والصلابة العقلية، والطلاقة النفسية.

إجراءات الدراسة :

- تحديد موضوع الدراسة.

- تحديد مقاييس وأدوات الدراسة والتأكد من صلاحيتها وشروطها العلمية للتطبيق في البيئة

الفلسطينية.

- تحديد مجتمع الدراسة وعينتها.

- توزيع أدوات الدراسة على لاعبي الكرة الطائرة في الدرجتين الممتازة والأولى عشوائيا.

- تم جمع البيانات وترميزها وإدخالها الى الحاسوب من اجل معالجتها احصائيا باستخدام برنامج

الرزم الاحصائية (SPSS).

- تم الإجابة عن تساؤلات الدراسة والوصول الى نتائجها وتوصياتها.

المعالجات الإحصائية:

قام الباحث باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات وذلك من خلال تطبيق ما يلي:

- التكرارات والنسب المئوية لوصف عينة الدراسة.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) من أجل صدق مقاييس الدراسة.

- معادلة كرونباخ ألفا (Cronbach's Alpha) لاستخراج معامل ثبات مقاييس الدراسة.

- المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية و النسب المئوية لها لتحديد مستوى الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وللإجابة عن تساؤلات الدراسة الأول والثاني والثالث.

- معامل الارتباط بيرسون (Pearson correlation coefficient) لتحديد العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة وللإجابة عن تساؤل الدراسة الرابع.

- استخدام تحليل التباين الثنائي (Tow way ANOVA) بإحدى صوره العاملية (2×3) لدلالة الفروق في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة تبعا إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما ، واختبار أقل فرق دال (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية عند اللزوم وللإجابة عن تساؤل الدراسة الخامس.

الفصل الرابع

نتائج الدراسة

الفصل الرابع

عرض نتائج الدراسة

أولاً: نتائج التساؤل الأول والذي ينص على:

ما مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل والتعرف إلى مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تم

احتساب المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل فقرة ولكل مجال تنتمي إليه وللدرجة الكلية

للمقياس، ونتائج الجداول (11-23) تبين ذلك، والجدول رقم (24) يبين خلاصة النتائج للتساؤل

الأول. ولتفسير النتائج تم استخدام النسب المئوية الآتية:

- أقل من (2) درجة والتي يقابلها النسبة المئوية أقل من (28.85%) مستوى رضا رياضي منخفض.

- (2-5) درجات والتي يقابلها النسب المئوية (28.85% - 71.42%) مستوى رضا رياضي متوسط.

- أكبر من (5) درجات والتي يقابله النسبة أكبر من (71.42%) مستوى رضا رياضي مرتفع.

1 مجال الأداء الفردي

جدول رقم (11): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأداء الفردي لدى لاعبي الكرة

الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن=86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	النسبة المئوية %	المستوى
1	درجة تحقيق أهداف أدائك في الموسم الحالي	5.07	72.42	مرتفع
2	التحسن في أدائك خلال الموسم السابق	5.48	78.28	مرتفع
3	التحسن في المستوى المهاري لديك	5.53	79	مرتفع
المستوى الكلي لمجال الأداء الفردي		5.36	76.57	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (11) يتبين أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة

الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الأداء الفردي كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث

تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (72.42% - 79%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي

لمجال الأداء الفردي لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة

(76.57%).

2 مجال أداء الفريق

جدول رقم (12): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال أداء الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
4	فوز وخسارة الفريق خلال الموسم الحالي	5.22	74.57	مرتفع
5	الأداء الكلي للفريق هذا الموسم	5.66	80.85	مرتفع
6	درجة تحقيق الفريق أهدافه خلال الموسم الحالي	5.70	81.82	مرتفع
المستوى الكلي لمجال أداء الفريق		5.53	79	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (12) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال أداء الفريق كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42 %). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال أداء الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79%).

3 مجال القدرة للتحويل لغرض نافع

جدول رقم (13): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال القدرة للتحويل لغرض نافع لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
7	مدى استخدامك لقدراتك	5.23	74.71	مرتفع
8	مستوى توظيفك لمواهبك في الأداء	5.33	76.14	مرتفع
9	ملاءمة الدوري لإمكاناتك	5.29	75.57	مرتفع
10	الوقت الذي تلعبه خلال المنافسات	5.14	73.42	مرتفع
11	ملاءمة دورك للدور الذي تفضله في اللعب	5.50	78.57	مرتفع
المستوى الكلي لمجال القدرة للتحويل لغرض نافع		5.30	75.71	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتبين من نتائج الجدول رقم (13) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال القدرة للتحويل لغرض نافع كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال القدرة للتحويل لغرض نافع لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (75.71%).

4 مجال استراتيجيات اللعب

جدول رقم (14): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال استراتيجيات اللعب لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
12	تبديلات المدرب خلال المنافسات	4.92	70.28	متوسط
13	التكتيكات المستخدمة خلال اللعب	5.28	75.42	مرتفع
14	استراتيجيات توزيع المدرب للاعبين خلال المنافسات	5.36	76.57	مرتفع
15	قيام المدرب بالتعديلات خلال المنافسات	5.48	78.28	مرتفع
16	خطط اللعب التي يضعها المدرب	5.63	80.42	مرتفع
17	طريقة المدرب في توحيد المواهب المتاحة للاعبين	5.49	78.42	مرتفع
المستوى الكلي لمجال استراتيجيات اللعب		5.36	76.57	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (14) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال استراتيجيات اللعب كان متوسطا على الفقرة (12)، حيث كانت النسبة المئوية (70.28)، وكان مرتفعا على باقي الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة تتراوح ما بين (75.42 - 80.42 %). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال استراتيجيات اللعب لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (76.57%).

5 مجال المعاملة الشخصية

جدول رقم (15): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال المعاملة الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
18	التقدير الذي تتلقاه من المدرب	5.65	80.71	مرتفع
19	حسن معاملة المدرب للاعبين	5.83	83.28	مرتفع
20	تقدير المدرب للاعبين عند القيام بأداء جيد	6	85.71	مرتفع
21	موقف المدرب تجاهي	5.79	82.71	مرتفع
22	الدعم النفسي للاعبين من قبل المدرب	5.93	84.71	مرتفع
المستوى الكلي لمجال المعاملة الشخصية		5.84	83.42	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (15) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال المعاملة الشخصية كان مرتفعا على جميع الفقرات، حيث كانت

النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%) . وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال المعاملة الشخصية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83.42%).

6 مجال التدريب والتعليمات

جدول رقم (16): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التدريب والتعليمات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
23	التدريب الذي تلقّيته من المدرب في الموسم السابق	5.58	79.71	مرتفع
24	التدريب التي تلقّيته من المدرب في الموسم الحالي	5.72	81.87	مرتفع
25	تعليم المدرب للتكتيكات والتقنيات تبعاً لمركزي في اللعب	5.58	79.71	مرتفع
المستوى الكلي لمجال التدريب والتعليمات				
		5.63	80.42	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (16) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال التدريب والتعليمات كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التدريب والتعليمات لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.42%).

7 مجال مهمة الفريق

جدول رقم (17): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال مهمة الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
26	تزويدك في التعليمات من زملائك في الفريق	5.43	77.57	مرتفع
27	التوجيه الذي تتلقاه من زملائك في الفريق	5.52	78.85	مرتفع
28	التغذية الراجعة البناءة التي تتلقاها من أعضاء الفريق	5.53	79	مرتفع
المستوى الكلي لمجال مهمة الفريق				
		5.50	78.57	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (17) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال مهمة الفريق كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال مهمة الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (78.57%).

8 مجال المساهمة الاجتماعية للفريق

جدول رقم (18): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال المساهمة الاجتماعية للفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
29	وضعك الاجتماعي في الفريق	5.78	82.57	مرتفع
30	الدور الذي تلعبه في الحياة الاجتماعية للفريق	5.88	84	مرتفع
31	الدرجة التي يتقبلنك بها أعضاء الفريق على الاجتماعي	5.95	85	مرتفع
المستوى الكلي لمجال المساهمة الاجتماعية للفريق				
		5.87	83.85	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (18) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال المساهمة الاجتماعية للفريق كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال المساهمة الاجتماعية للفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83.85%).

9 مجال الأخلاقيات

جدول رقم (19): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأخلاقيات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
32	مدى تحلي جميع أعضاء الفريق بالأخلاق	5.49	78.42	مرتفع
33	احترام زملائك بالفريق للعب النزيه	5.87	83.85	مرتفع
34	سلوك زملائك بالفريق مقارنة بالفرق الأخرى	6.08	86.85	مرتفع
المستوى الكلي لمجال الأخلاقيات				
		5.81	83	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (19) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الأخلاقيات كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الأخلاقيات لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً جداً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (83%).

10 - مجال تكامل الفريق

جدول رقم (20): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تكامل الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
35	عمل الفريق ليكون أفضل	5.91	84.42	مرتفع
36	مشاركة أعضاء الفرق في تحقيق نفس الهدف	6.07	86.71	مرتفع
37	إخلاص لأعضاء الفريق للعمل معا نحو تحقيق أهداف الفريق	5.97	85.28	مرتفع
38	مدى لعب زملائك كفريق واحد	6.19	88.42	مرتفع
المستوى الكلي لمجال تكامل الفريق		6	85.71	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (20) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال تكامل الفريق كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال تكامل الفريق لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (85.71%).

11 - مجال الاخلاص الشخصي

جدول رقم (21): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الإخلاص الشخصي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
39	تقديم أفضل ما لديك للفريق	6.19	88.42	مرتفع
40	إخلاصك بالعمل أثناء التدريب	6.16	88	مرتفع
41	حماسك خلال المنافسات	6.27	89.57	مرتفع
42	التزامك مع الفريق	6.22	88.85	مرتفع
المستوى الكلي لمجال الاخلاص الشخصي		6.21	88.71	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (21) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الاخلاص الشخصي كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث

كانت النسبة المئوية للاستجابة أكبر من (71.42%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الاخلاص الشخصي لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (88.71%).

12 - مجال خدمة الدعم الأكاديمي

جدول رقم (22): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال خدمة الدعم الأكاديمي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
43	التعليم الخاص الذي تلقينه	5.17	73.85	مرتفع
44	خدمات الدعم الأكاديمي المقدمة للفريق	4.93	70.42	متوسط
45	دعم خدمات هيئة الموظفين الأكاديمية (المعلمين، المستشارين، المدربين)	4.91	70.14	متوسط
المستوى الكلي لمجال خدمة الدعم الأكاديمي				
		5	71.42	متوسط

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (22) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال خدمة الدعم الأكاديمي كان مرتفعاً على الفقرة (43)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (73.85%)، وكان مستوى الرضا الرياضي متوسطاً على الفقرتين (44، 45)، حيث النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (70.42% - 70.14%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال خدمة الدعم الأكاديمي لدى لاعبي الكرة الطائرة كان متوسطاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (71.42%)

13 - مجال العوامل الخارجية

جدول رقم (23): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال العوامل الخارجية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى
46	دعم وسائل الإعلام	4.60	65.71	متوسط
47	دعم المؤسسات التعليمية	4.58	65.42	متوسط
48	دعم المشجعين	5.67	81	مرتفع
49	دعم المجتمع المحلي	5.37	76.71	مرتفع
المستوى الكلي لمجال العوامل الخارجية				
		5.06	72.28	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (23) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال العوامل الخارجية كان مرتفعاً على الفقرتين (48 ، 49)، حيث كانت النسبة المئوية لاستجابة عليهما على التوالي (81% ، 76.71%)، بينما كان مستوى الرضا الرياضي متوسطاً على الفقرتين (46 ، 47)، حيث كانت النسبة المئوية لاستجابة عليهما على التوالي (65.71% - 65.42%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال العوامل الخارجية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (72.28%).

14 - خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول:

جدول رقم (24): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الرضا الرياضي والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى	الترتيب
1	الأداء الفردي	5.36	76.57	مرتفع	10
2	أداء الفريق	5.53	79	مرتفع	9
3	القدرة للتحويل لغرض نافع	5.30	75.71	مرتفع	11
4	استراتيجيات اللعب	5.36	76.57	مرتفع	10
5	المعاملة الشخصية	5.84	83.42	مرتفع	4
6	التدريب والتعليمات	5.63	80.42	مرتفع	6
7	مهمة الفريق	5.50	78.57	مرتفع	8
8	المساهمة الاجتماعية للفريق	5.87	83.85	مرتفع	3
9	الأخلاقيات	5.81	83	مرتفع	5
10	تكامل الفريق	6	85.71	مرتفع	2
11	الإخلاص الشخصي	6.21	88.71	مرتفع	1
12	خدمة الدعم الأكاديمي	5	71.42	متوسط	13
13	العوامل الخارجية	5.06	72.28	مرتفع	12
	المستوى الكلي للرضا الرياضي	5.57	79.57	مرتفع	

● أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (24) أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي كرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79.57%)، وكانت أعلى استجابة للاعبين على مجال الإخلاص الشخصي بنسبة مئوية مرتفعة بلغت

(88.71%)، بينما كانت أدنى استجابة للاعبين على مجال خدمة الدعم الأكاديمي بنسبة مئوية متوسطة بلغت (71.42%).

ثانياً: نتائج التسؤل الثاني والذي ينص على:

ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟ وللإجابة عن التساؤل والتعرف إلى مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة تم استخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل فقرة ولكل مجال تنتمي اليه وللدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (25-31) تبين ذلك، والجدول رقم (32) يبين خلاصة النتائج للتساؤل الأول. ولتفسير النتائج تم استخدام النسب المئوية الآتية:

- (80%) فأعلى مستوى صلابة عقلية مرتفع جداً.
- (70% - 79.9%) مستوى صلابة عقلية مرتفع.
- (60% - 69.9%) مستوى صلابة عقلية متوسط.
- (50% - 59.9%) مستوى صلابة عقلية منخفض.
- أقل من (50%) مستوى صلابة عقلية منخفض جداً.

1 مجال الثقة بالنفس

جدول رقم (25): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن=86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	1	أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات	4.07	81.4	مرتفع جداً
2	8	إيماني بنفسي كرياضي إيجابي	4.22	84.4	مرتفع جداً
3	15	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة	3.77	75.4	مرتفع
4	22	أستطيع ان أؤدي لأقصى مدى من قدراتي ومهاراتي	4.16	83.2	مرتفع جداً
5	29	أنا بطبعي منافس عقلياً صلد	3.84	76.8	مرتفع
6	36	أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه	4.01	80.2	مرتفع جداً
المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس			4.01	80.2	مرتفع جداً

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (25) يتبين أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الثقة بالنفس كان مرتفع جداً على الفقرات (1، 2، 4، 6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وجاء مستوى الصلابة

العقلية مرتفعاً على الفقرتين (3 ، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (75.4%، 76.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع جداً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.2%).

مجال الطاقة السلبية

جدول رقم (26): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الطاقة السلبية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	2	يصيبني الغضب والإحباط أثناء المنافسات	3.92	78.4	مرتفع
2	9	أصبح عصيباً وخائفاً أثناء التنافس	3.67	73.4	مرتفع
3	16	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي	3.45	69	متوسط
4	23	تصبح عضلاتي مهددة ومتوترة أثناء التنافس	3.48	69.8	متوسط
5	30	المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل: هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيء يجعلاني مضطرب ومتوتر	3.19	63.8	متوسط
6	37	أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل	3.80	76	مرتفع
المستوى الكلي لمجال الطاقة السلبية			3.59	71.8	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (26) يتبين أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي

الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الطاقة السلبية كان مرتفعاً على الفقرات (1 ، 2 ،

6)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها على التوالي (78.4 %، 73.4 %، 76 %)، وجاء

مستوى الصلابة العقلية متوسطاً على الفقرات (3 ، 4 ، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة

عليها على التوالي (69 %، 69.8 %، 63.8 %).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الطاقة السلبية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (71.8%).

2 مجال التحكم في الانتباه

جدول رقم (27): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التحكم في الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	3	أفقد انتباهي وتركيزي أثناء التنافس	3.91	78.2	مرتفع
2	10	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر ان عقلي يعمل بسرعة عالية	3.66	73.2	مرتفع
3	17	أستطيع أن اتخلص من أنفعاليتي سريعاً وأستعيد تركيزي مرة أخرى	3.91	78.2	مرتفع
4	24	أصبح غريب الاطوار وحائر أثناء التنافس	3.47	69.4	متوسط
5	31	أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس	3.06	61.2	متوسط
6	38	أفقد تركيزي بسهولة	3.62	72.4	مرتفع
		المستوى الكلي لمجال التحكم في الانتباه	3.60	72	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (27) أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال التحكم في الانتباه كان مرتفعاً على الفقرات (1 ، 2 ، 3 ، 6)،

حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليها ما بين (72.4% - 78.2%)، وجاء مستوى

الصلابة العقلية متوسطاً على الفقرتين (4 ، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على

التوالي (69.4% ، 61.2%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التحكم في الانتباه لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (72%).

3 مجال تحكم التصور البصري

جدول رقم (28): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تحكم التصور البصري لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	4	قبل التنافس أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة	3.90	78	مرتفع
2	11	أمارس مهاراتي البدنية عقليا	3.98	79.6	مرتفع
3	18	تفكيري في التصور حول أدائي يجيء لي بسهولة	3.99	79.8	مرتفع
4	25	أتصور أدائي في المواقف الصعبة أثناء التنافس	3.73	74.6	مرتفع
5	32	أستخدم التصور أثناء التنافس لأنه يساعدني لأداء الأفضل	3.59	71.8	مرتفع
6	39	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى أحس الأشياء بوضوح	3.91	78.2	مرتفع
		المستوى الكلي لمجال تحكم التصور البصري	3.85	77	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

من خلال عرض نتائج الجدول رقم (28) يتبين أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي

الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال تحكم التصور البصري كان مرتفعا على جميع

الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة ما بين (71.8% - 79.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال تحكم التصور البصري لدى لاعبي الكرة الطائرة كان

مرتفعا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77%).

4 مجال مستوى الدافعية

الجدول رقم (29): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال مستوى الدافعية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	5	أنا لدي دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل	4.30	86	مرتفع جدا
2	12	المهارات التي وضعتها لنفسني كرياضي تجعلني أؤدي بجدية	4.26	85.2	مرتفع جدا
3	19	ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج	3.62	72.4	مرتفع
4	26	أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى إمكاناتي كرياضي	4.19	83.8	مرتفع جدا
5	33	أسأم ويصيبني الملل والإحباط	3.63	72.6	مرتفع
6	40	عندما أستيقظ في الصباح ينتابني الشعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس	4	80	مرتفع جدا
		المستوى الكلي لمجال مستوى الدافعية	4	80	مرتفع جدا

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (29) أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال مستوى الدافعية كان مرتفع جدا على الفقرات (1 ، 2 ، 4 ، 6)،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (80%) فأعلى، وكان مستوى الصلابة العقلية مرتفعا

على الفقرتين (3 ، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (72.4% ،

72.6%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال مستوى الدافعية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع جدا،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80%).

5 مجال الطاقة الايجابية

جدول رقم (30): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الطاقة الايجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن=86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	%	المستوى
1	6	أستطيع أن أحافظ على انفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس	4.15	83	مرتفع جدا
2	13	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة	3.97	79.4	مرتفع
3	20	أهتم بأن تصبح افعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الامور عكس ما أريد	3.65	73	مرتفع
4	27	أندرب بطاقة إيجابية عالية	4.20	84	مرتفع جدا
5	34	أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة	3.69	73.8	مرتفع
6	41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز	4.15	83	مرتفع جدا
		المستوى الكلي لمجال الطاقة الايجابية	3.97	79.4	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (30) أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال الطاقة الايجابية كان مرتفع جدا على الفقرات (1، 4، 6)، حيث

كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وكان مستوى الصلابة العقلية مرتفعا على

الفقرات (2، 3، 5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها على التوالي (79.4%، 73%،

73.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الطاقة الايجابية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعا،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79.4%).

6 مجال التحكم في الاتجاه

جدول رقم (31): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التحكم في الاتجاه لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن=86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة*	%	المستوى
1	7	أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس	4.15	83	مرتفع جدا
2	14	حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبيا	3.45	69	متوسط
3	21	أبذل أقصى جهدي بنسبة 100 % أثناء التنافس مهما حدث	4.10	82	مرتفع جدا
4	28	يمكن أن أغير مزاجي السلبي ويصبح إيجابيا من خلال السيطرة على تفكيري	4.09	81.8	مرتفع جدا
5	35	مدرربي يقولون أن لي اتجاهات جيدة	3.85	77	مرتفع
6	42	أستطيع أن أحول الأزمات الى فرص أستفيد منها	4.02	80.4	مرتفع جدا
		المستوى الكلي لمجال التحكم في الاتجاه	3.95	79	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (7) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (31) أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال التحكم في الاتجاه كان مرتفع جدا على الفقرات (1، 3، 4، 6)،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وكان مستوى الصلابة العقلية

مرتفعاً على الفقرة (5)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (77%)، بينما كان مستوى

الصلابة العقلية متوسطاً على الفقرة (2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (69%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التحكم في الاتجاه لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً،

حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79%).

7 خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني:

جدول رقم (32): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الصلابة العقلية والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى	الترتيب
1	الثقة بالنفس	4.01	80.2	مرتفع جدا	1
2	الطاقة السلبية	3.59	71.8	مرتفع	7
3	التحكم في الانتباه	3.60	72.00	مرتفع	6
4	تحكم التصور البصري	3.85	77.00	مرتفع	5
5	مستوى الدافعية	4	80.22	مرتفع جدا	2
6	الطاقة الايجابية	3.97	79.4	مرتفع	3
7	التحكم في الاتجاه	3.95	79.00	مرتفع	4
	المستوى الكلي للصلابة العقلية	3.85	79.00	مرتفع	

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (32) أن مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79%)، وجاء أعلى استجابة للاعبين على مجال الثقة بالنفس بنسبة مئوية مرتفعة جداً بلغت (80.2%)، وكانت أدنى استجابة للاعبين على مجال الطاقة السلبية بنسبة مئوية مرتفعة بلغت (71.8%).

ثالثاً: نتائج التساؤل الثالث والذي ينص على:

ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

وللإجابة عن التساؤل والتعرف إلى مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تم

استخراج المتوسط الحسابي والنسبة المئوية لكل فقرة ولكل مجال تنتمي اليه وللدرجة الكلية للمقياس، ونتائج الجداول (33-41) تبين ذلك، والجدول رقم (42) يبين خلاصة النتائج للتساؤل الأول. ولتفسير النتائج تم استخدام النسب المئوية الآتية:

- (80%) فأعلى مستوى طلاقة نفسية مرتفع جداً.
- (70% - 79.9%) مستوى طلاقة نفسية مرتفع.
- (60% - 69.9%) مستوى طلاقة نفسية متوسط.
- (50% - 59.9%) مستوى طلاقة نفسية منخفض.
- أقل من (50%) مستوى طلاقة نفسية منخفض جداً.

1 مجال توازن المهارة بالتحدي

جدول رقم (33): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال توازن المهارة بالتحدي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	1	اضطر لمواجهة التحدي واعتقد بأن مهاراتي ستسمح لي بذلك.	4.38	87.6	مرتفع جدا
2	10	كفاءة قدراتي قادرة على التحدي في المنافسة.	4.19	83.8	مرتفع جدا
3	19	شعرت بالتنافس الكافي لمواجهة مواقف المنافسة العالية.	4.10	82	مرتفع جدا
4	28	التحدي لدي ومهاراتي متساويان في المستوى العالي.	3.70	74	مرتفع
المستوى الكلي لمجال توازن المهارة بالتحدي					
			4.09	81.8	مرتفع جدا

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (33) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال توازن المهارة بالتحدي كان مرتفع جدا على الفقرات (1، 2، 3)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها اكبر من (80%)، وكان مستوى الطلاقة النفسية مرتفعا على الفقرة (4)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (74%). وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال توازن المهارة بالتحدي لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (81.8%).

2 مجال اندماج الوعي بالفعل

جدول رقم (34): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال اندماج الوعي بالفعل لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	2	أؤدي الحركات الصحيحة دون التفكير في محاولة ذلك.	4.17	83.4	مرتفع جدا
2	11	تبدو لي الأمور تحدث بصورة آلية.	3.93	78.6	مرتفع
3	20	أديت واجبي بشكل آلي بالمنافسة.	3.92	78.4	مرتفع
4	29	أفعل الأشياء تلقائيا في المنافسة دون الحاجة للتفكير.	3.81	76.2	مرتفع
المستوى الكلي لمجال اندماج الوعي بالفعل					
			3.96	79.2	مرتفع

- أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (34) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال اندماج الوعي بالفعل كان مرتفع جدا على الفقرة (1)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (83.4 %)، وكان مستوى الطلاقة النفسية مرتفعا على الفقرات (2 ، 3 ، 4)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها على التوالي (78.6 % ، 78.4 % ، 76.2 %) .

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال اندماج الوعي بالفعل لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79.2 %) .

3 مجال الأهداف الواضحة

جدول رقم (35): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الأهداف الواضحة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	3	أعرف تماما ما أريد فعله.	4.34	86.8	مرتفع جدا
2	12	لدي الإحساس القوي بما أريد فعله.	4.20	84	مرتفع جدا
3	21	عرفت ما أريد انجازه.	4.21	84.2	مرتفع جدا
4	30	أهدافي تكون واضحة ومحددة تماما لدي.	4.08	81.6	مرتفع جدا
المستوى الكلي لمجال الأهداف الواضحة			4.21	84.2	مرتفع جدا

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (35) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الأهداف الواضحة كان مرتفع جدا على جميع الفقرات، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80 %) .

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الأهداف الواضحة لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (84.2 %) .

4 مجال التغذية الراجعة المرئية

جدول رقم (36): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التغذية الراجعة غير الغامضة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	4	يتضح لي ما سأقوم به في المنافسة.	4.09	81.8	مرتفع جدا
2	13	أعي (أعرف) ما أفعله جيدا.	4.21	84.2	مرتفع جدا
3	22	تأثيني الفكرة الجيدة عندما أؤدي بشكل جيد.	4.17	83.4	مرتفع جدا
4	31	باستطاعتي القول بأن طريقة أدائي لأي مدى تكون جيدة.	4.07	81.4	مرتفع جدا
		المستوى الكلي لمجال التغذية الراجعة غير الغامضة	4.14	82.8	مرتفع جدا

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (36) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال التغذية الراجعة المرئية كان مرتفع جدا على جميع الفقرات، حيث

كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التغذية الراجعة المرئية لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع

جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (82.8%).

5 مجال التركيز على المهمة المتناولة

جدول رقم (37): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال التركيز على المهمة المتناولة لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	5	أركز انتباهي على ما أفعله في المنافسة.	4.21	84.2	مرتفع جدا
2	14	لا أشغل تفكيري بما حدث.	3.92	78.4	مرتفع
3	23	امتلك تركيز عالي في المنافسة.	4.16	83.2	مرتفع جدا
4	32	أركز بشكل تام في الواجب المطلوب مني أدائه.	4.26	85.2	مرتفع جدا
		المستوى الكلي لمجال التركيز على المهمة المتناولة	4.14	82.8	مرتفع جدا

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (37) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في

المحافظات الشمالية لفقرات مجال التركيز على المهمة المتناولة كان مرتفع جدا على الفقرات

(1، 3، 4)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وجاء مستوى الطلاقة

النفسية مرتفعاً على الفقرة (2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (78.4%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال التركيز على المهمة المتناولة لدى لاعبي الكرة الطائرة كان

مرتفع جداً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (82.8%).

6 مجال الإحساس بالتحكم

جدول رقم (38): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الإحساس بالتحكم لدى لاعبي

الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	6	أشعر باني مسيطر على أفعالي في المنافسة.	3.95	79	مرتفع
2	15	أشعر باستطاعتي السيطرة على ما أريد فعله.	4.13	82.6	مرتفع جداً
3	24	أمتلك شعوراً عالياً في السيطرة.	3.99	79.8	مرتفع
4	33	أشعر بالتحكم التام في جسدي.	4.05	81	مرتفع جداً
المستوى الكلي لمجال الإحساس بالتحكم			4.03	80.6	مرتفع جداً

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (38) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الإحساس بالتحكم كان مرتفع جداً على الفقرتين (4، 2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (82.6%، 81%)، وجاء مستوى الطلاقة النفسية مرتفعاً على الفقرتين (1، 3)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (79%، 79.8%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الإحساس بالتحكم لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفع

جداً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.6%).

7 مجال فقدان الوعي بالذات

جدول رقم (39): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال فقدان الوعي بالذات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	7	أنا لا أهتم بتفكير الآخرين نحوي.	3.95	79	مرتفع
2	16	لا أشعر بالقلق عن أدائي أثناء المنافسة.	3.83	76.6	مرتفع
3	25	لا أهتم في كيفية تقديم نفسي للآخرين.	3.80	76	مرتفع
4	34	لم أكن قلقاً في شأن ما يفكر الآخرون لي.	3.92	78.2	مرتفع
المستوى الكلي لمجال فقدان الوعي بالذات					
			3.88	77.6	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (39) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال فقدان الوعي بالذات كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (76% - 79%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال فقدان الوعي بالذات لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (77.6%).

8 مجال تحويل الوقت

جدول رقم (40): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال تغير الوقت لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	8	يبدو لي بان الوقت يتغير بين البطء والسرعة.	3.76	75.2	مرتفع
2	17	طريقة مرور الوقت تبدو مختلفة عن الطبيعي.	3.80	76	مرتفع
3	26	أشعر بأن الوقت سينتهي عندما أكون أودي.	3.81	76.2	مرتفع
4	35	تبدو لي الأشياء تحدث بالحركة البطيئة.	3.51	70.2	مرتفع
المستوى الكلي لمجال تغير الوقت					
			3.72	74.4	مرتفع

• أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (40) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال تحويل الوقت كان مرتفعاً على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسبة المئوية للاستجابة عليهما على التوالي (70.2% - 76.2%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال تحويل الوقت لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (74.4%).

9 مجال الخبرة ذاتية الهدف

جدول رقم (41): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمجال الخبرة ذاتية الهدف لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	الرقم في المقياس	الفقرات	متوسط الاستجابة *	%	المستوى
1	9	أنا في الحقيقة أستمتع في خبرتي في اللعب.	4.14	82.8	مرتفع جداً
2	18	أحببت الشعور في أدائي وأود تكراره مرة أخرى.	4.01	80.2	مرتفع جداً
3	27	خبرتي تشعرنني بالكبرياء والتفاخر.	3.56	71.2	مرتفع
4	36	أجد الخبرة مفيدة جيداً لدي.	4.10	82	مرتفع جداً
المستوى الكلي لمجال الخبرة ذاتية الهدف			3.95	79	مرتفع

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات، % النسبة المئوية للاستجابة.

يتضح من نتائج الجدول رقم (41) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية لفقرات مجال الخبرة ذاتية الهدف كان مرتفعاً على الفقرتين (1 ، 4 ، 2)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها أكبر من (80%)، وجاء مستوى الطلاقة النفسية مرتفعاً على الفقرة (3)، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة عليها (71.2%).

وفيما يتعلق بالمستوى الكلي لمجال الخبرة ذاتية الهدف لدى لاعبي الكرة الطائرة كان مرتفعاً، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (79%).

10 - خلاصة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث:

جدول رقم (42): المتوسطات الحسابية والنسب المئوية لمستوى الطلاقة النفسية والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

الرقم	المجالات	متوسط الاستجابة *	النسبة المئوية %	المستوى	الترتيب
1	توازن المهارة بالتحدي.	4.09	81.8	مرتفع جدا	4
2	اندماج الوعي بالفعل.	3.96	79.2	مرتفع	6
3	الأهداف الواضحة.	4.21	84.2	مرتفع جدا	1
4	التغذية الراجعة المرئية.	4.14	82.8	مرتفع جدا	2
5	التركيز على المهمة المتناولة.	4.14	82.8	مرتفع جدا	2
6	الإحساس بالتحكم.	4.03	80.6	مرتفع جدا	5
7	فقدان الوعي بالذات.	3.88	76.6	مرتفع	8
8	تحويل الوقت.	3.72	74.4	مرتفع	9
9	الخبرة ذاتية الهدف.	3.95	79	مرتفع	7
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	4.01	80.2	مرتفع جدا	

● أقصى درجة للاستجابة (5) درجات.

يتضح من نتائج الجدول رقم (42) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان مرتفع جدا، حيث كانت النسبة المئوية للاستجابة (80.2%)، وكانت أعلى استجابة للاعبين على مجال الأهداف الواضحة بنسبة مئوية مرتفعة جدا بلغت (84.2%)، بينما كانت أدنى استجابة للاعبين على تغير الوقت بنسبة مئوية مرتفعة بلغت (74.4%).

رابعا: نتائج التساؤل الرابع والذي نصه:

ما العلاقة بين الرضا الرياضي الصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام معامل الارتباط بيرسون، ونتائج الجدولين (43) و(44) تبين ذلك.

جدول رقم (43): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

المتغيرات	المتوسط	الانحراف المعياري
الرضا الرياضي	5.57	0.98
الصلابة العقلية	3.85	0.66
الطلاقة النفسية	4.01	0.61

جدول رقم (44): العلاقة بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين (ن = 86).

المتغيرات	الرضا الرياضي	الصلابة العقلية	الطلاقة النفسية
الرضا الرياضي		**0.63	**0.58
الصلابة العقلية			**0.62
الطلاقة النفسية			

** مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$.

يتضح من نتائج الجدول رقم (44) أنه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند

مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.01)$ بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة،

حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.63)، وكذلك توجد علاقة دالة إحصائية بين

الرضا الرياضي والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط

بيرسون بينهما (0.58)، وكذلك توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة العقلية والطلاقة النفسية

لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.62).

خامسا: نتائج التساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما؟

وللإجابة عن هذا التساؤل تم استخدام تحليل التباين الثنائي (Tow way ANOVA) بإحدى صوره العاملية (2 × 3)، ونتائج الجداولين رقم (45) و (46) تبين ذلك.

جدول رقم (45): المتوسطات الحسابية للمستوى الكلي للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعا إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما (ن = 86).

المتغيرات التابعة	الخبرة في اللعب / درجة النادي	5 سنوات فأقل	6 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المتوسط الموزون
الرضا الرياضي	الممتازة	5.66	5.76	6.72	6.09
	الأولى	4.54	5.52	5.18	5
	المتوسط الموزون	5.01	5.66	6.19	5.57
الصلابة العقلية	الممتازة	3.72	3.96	4.59	4.12
	الأولى	3.34	3.72	3.78	3.56
	المتوسط الموزون	3.50	3.82	4.32	3.85
الطلاقة النفسية	الممتازة	3.94	3.95	4.72	4.24
	الأولى	3.66	3.87	3.81	3.76
	المتوسط الموزون	3.78	3.90	4.42	4.01

جدول رقم (46): نتائج تحليل التباين الثنائي لدلالة الفروق في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تبعاً إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما (ن = 86).

المتغيرات التابعة	مصدر التباين	مجموع مربعات الانحراف	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الدلالة *
الرضا الرياضي	درجة النادي	18.839	1	18.839	39.978	0.000*
	الخبرة في اللعب	10.112	2	5.056	10.730	0.000*
	درجة النادي × الخبرة	5.539	2	2.819	5.983	0.004*
	الخطأ	37.698	80	0.471		
	المجموع	2751.932	86			
الصلابة العقلية	درجة النادي	4.519	1	4.519	16.490	0.000*
	الخبرة في اللعب	5.561	2	2.781	10.146	0.000*
	درجة النادي × الخبرة	1.049	2	0.524	1.913	0.154
	الخطأ	21.925	80	0.274		
	المجموع	1312.569	86			
الطلاقة النفسية	درجة النادي	3.62	1	3.62	14.246	0.000*
	الخبرة في اللعب	2.91	2	1.46	5.734	0.005*
	درجة النادي × الخبرة	2.27	2	1.14	4.466	0.014*
	الخطأ	20.33	80	0.25		
	المجموع	1416.48	86			

* مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$).

يتضح من نتائج الجدول رقم (46) أنه توجد فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.05$) في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير درجة النادي ولصالح الدرجة الممتازة.

وفيما يتعلق بمتغير الخبرة في اللعب، تشير نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب. ولتحديد مصادر الفروق تم استخدام اختبار (LSD) للمقارنة البعدية الثنائية بين المتوسطات الحسابية، ونتائج الجدول رقم (47) تبين ذلك.

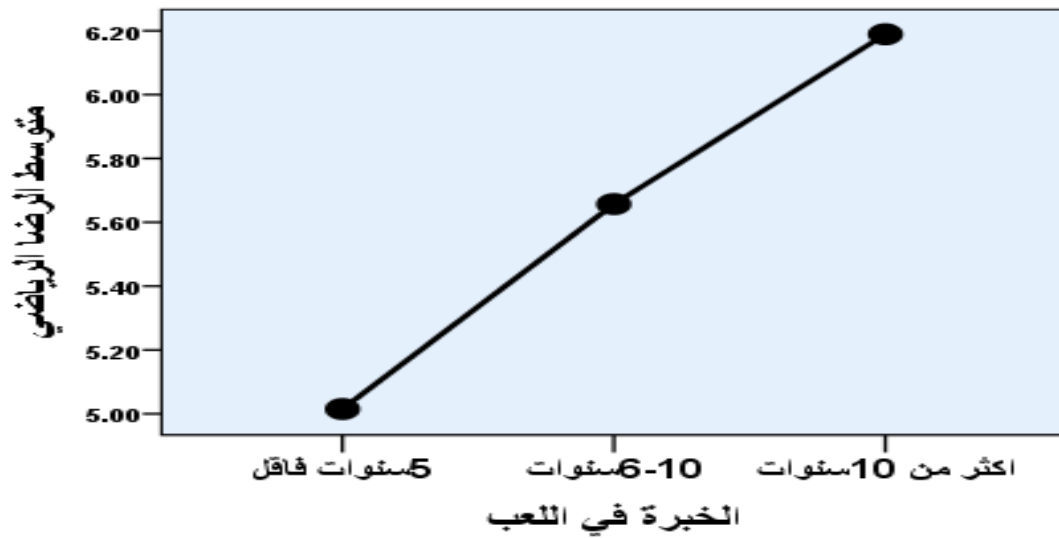
وفيما يتعلق بالتفاعل بين المتغيرين (درجة النادي $\times$ الخبرة في اللعب)، كانت هناك فروق دالة إحصائية في الرضا الرياضي والطلاق النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح اللاعبين في الدرجة الممتازة وذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات، 6-10 سنوات)، والشكلين البيانيين (4، 5) يظهران ذلك.

جدول رقم (47): نتائج اختبار (LSD) للمقارنة البعدية بين المتوسطات الحسابية للرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاق النفسية تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.

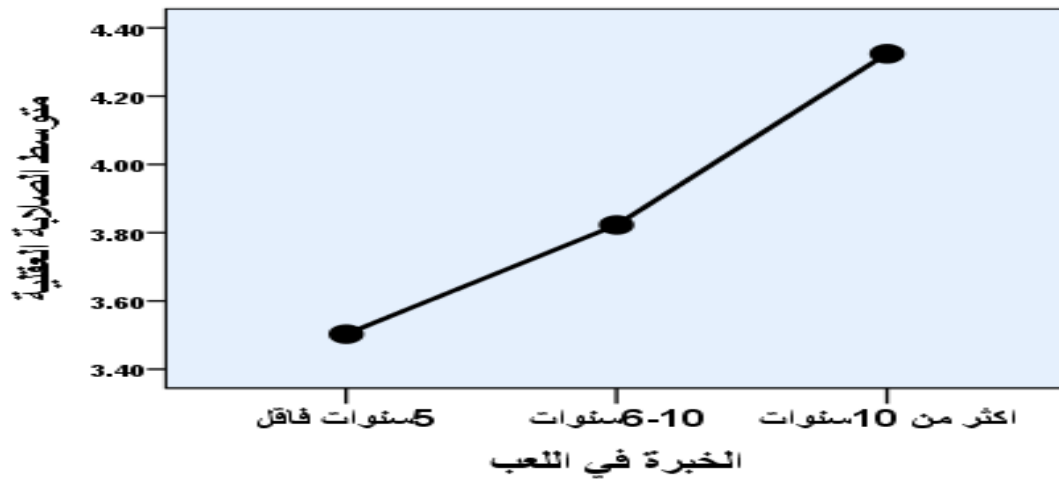
عدد سنوات الخبرة المتغيرات	المتوسط	5 سنوات فأقل	من 6 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات
الرضا الرياضي	5.01		*0.65-	*1.18-
	5.66			*0.53-
	6.19			
الصلابة العقلية	5.50		*0.31-	*0.82-
	3.82			*0.50-
	4.32			
الطلاق النفسية	3.78		0.12-	*0.62-
	3.90			*0.52-
	4.42			

* مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$.

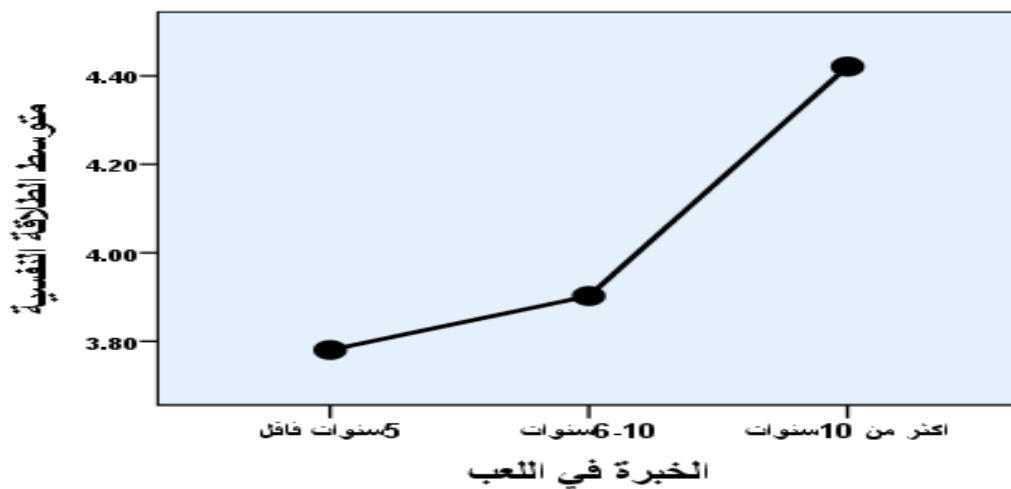
من خلال النظر إلى نتائج الجدول رقم (47) يتبين أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة $(\alpha \geq 0.05)$ في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاق النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) واللاعبين ذوي الخبرة (5 سنوات فأقل، 6-10 سنوات) ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات)، وكذلك توجد فروق دالة إحصائية في الرضا الرياضي والصلابة العقلية بين لاعبي كرة الطائرة ذوي الخبرة (6-10 سنوات) و (5 سنوات فأقل) ولصالح اللاعبين ذوي الخبرة (6-10 سنوات)، بينما لم تكن هناك فروق دالة إحصائية في الطلاق النفسية بين لاعبي كرة الطائرة ذوي الخبرة (6-10 سنوات) و (5 سنوات فأقل)، والاشكال البيانية ذات الأرقام (1، 2، 3) تبين ذلك.



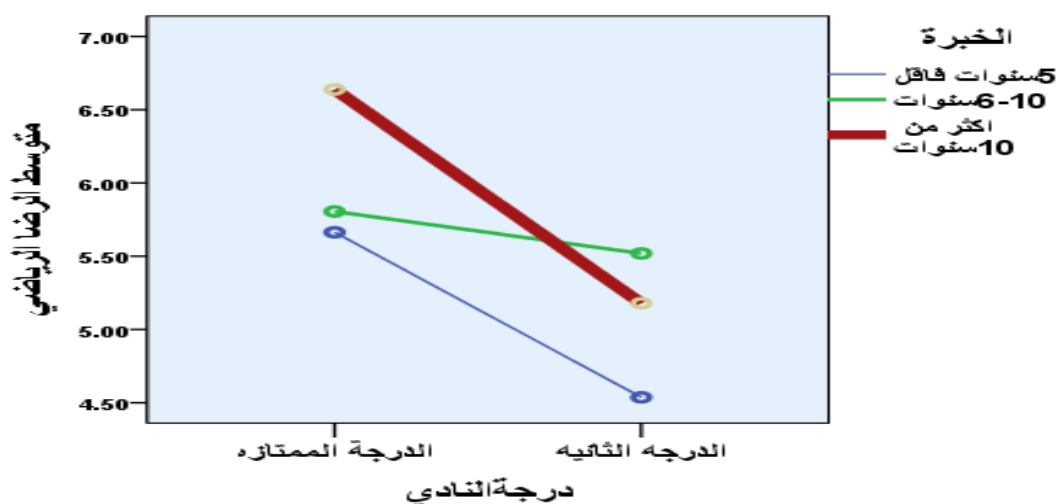
شكل رقم (1): متوسط الاستجابة للرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.



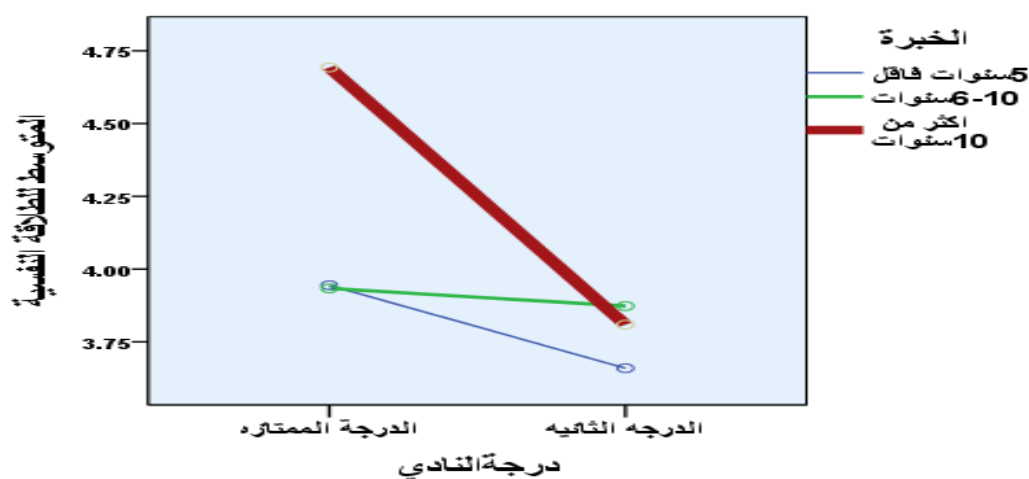
شكل رقم (2): متوسط الاستجابة للصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.



شكل رقم (3): متوسط الاستجابة للطاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى متغير الخبرة في اللعب.



شكل رقم (4): متوسط الاستجابة للرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى التفاعل بين متغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب).



شكل رقم (5): متوسط الاستجابة للطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة تبعا إلى التفاعل بين متغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب).

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

الفصل الخامس

مناقشة النتائج والتوصيات

يتناول هذا الفصل عل مناقشة النتائج التي تم التوصل إليها من خلال التحليل الإحصائي لتساؤلات الدراسة، إضافة إلى التوصيات في ضوء نتائج هذه الدراسة وفيما يلي عرض لذلك:

أولاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الأول والذي نصه:

ما مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول (24) إلى أن مستوى الرضا الرياضي لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية كان مرتفعاً في المجالات الآتية: (الإخلاص الشخصي، والأخلاقيات، والمساهمة الاجتماعية للفريق، وتكامل الفريق، المعاملة الشخصية، والقدرة لتحول لغرض نافع، والأداء الفردي، ومهمة الفريق، والعوامل الخارجية، وأداء الفريق، والتدريبات والتعليمات، واستراتيجيات اللعب) حيث كانت متوسط الاستجابة عليها أكثر من (5) درجات، وكان متوسطاً في المجال الآتي: (خدمة الدعم الأكاديمي) حيث كان متوسط الاستجابة عليها من (2 - 5) درجات، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للرضا الرياضي كان مرتفعاً حيث وصل متوسط الاستجابة إلى (5.57) درجة، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (79.57)، وفيما يتعلق بترتيب المجالات فقد كان أعلى درجة من الرضا الرياضي في مجال الإخلاص الشخصي حيث وصل متوسط الاستجابة إلى (6.21) درجة، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (88.71%)، بينما كانت أقل درجة من الرضا في مجال خدمة الدعم الأكاديمي حيث وصل متوسط الاستجابة إلى (5) درجة، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (71.42) ويعزو الباحث ذلك الى التكامل والتماسك بين اعضاء وبين لاعبي الكرة الطائرة في الدرجتين الأولى والممتازة وهذا يتفق مع ما أشار إليه (Saadan & Pilus, 2009) إلى ان تكامل الفريق يعد عاملاً مهماً يؤثر على رضا الرياضيين داخل الفريق، وأشار (Asiah ، & Rosli ، 2009) إلى أن الرياضيين في الفرق الرياضية راضون عن شعور زملائهم في اللعب من خلال اللعب النظيف، والسلوك الرياضي مثل العمل الجماعي، والعمل الجماعي وتقاسم نفس الأهداف.

وأكد على ذلك (Asiah ، & Rosli ، 2009) بأن تكامل الفريق يعد عاملاً مهماً يؤثر على رضا الرياضيين.

ويعزو الباحث ذلك يعود الى ان معظم لاعبي الكرة الطائرة في فلسطين هم من نفس المنطقة السكنية وتربطهم العلاقات الاجتماعية ويتأثرو بالسلوك الموحد الفردي والجماعي وهذا انعكس على رضاهم الرياضي وهذا ما أكدته (Jones, 2006) بأن رضا الرياضيين عن الفريق يعود الى رضا الفرد عن سلوك الفريق. كما اكدت (Matthew & Laura 2004) ألى بعض العوامل التي تؤدي الى رضا الرياضيين أماكن الإقامة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة (Mngala & Wamukoya, 2017)، ودراسة (Pilus & Saadan, R., 2009)، ودراسة (Abu Samah et al, 2015) أن لاعبي الألعاب الرياضية يتمتعون بدرجة عالية من الرضا.

ثانيا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثاني والذي نصه:

ما مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من

فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول (32) إلى ان مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان مرتفع جدا في المجالات الآتية: (الثقة بالنفس، مستوى الدافعية)، وكان متوسط الاستجابة لها اكثر من (4) درجة، وكان مرتفعا في المجالات الآتية: (التحكم في الانتباه، الطاقة السلبية، التحكم في التصور البصري، الطاقة الايجابية، التحكم في الاتجاه)، حيث كان متوسط الاستجابة اكثر من (3)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة حيث كان مرتفعا وكان متوسط الاستجابة (3.85)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة الكلية تمثل ما نسبته (79)، وكانت أعلى درجة في مستوى الصلابة العقلية مجال الثقة بالنفس حيث بلغ متوسط الاستجابة (4.01)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (80.2)، وكانت اقل درجة في مستوى الصلابة العقلية مجال الطاقة السلبية حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.59)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (71.8)، ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة اللعبة وخصائص عينة الدراسة إذ يمتاز لاعبو المستوى العالي وهم الدرجة الممتازة يليهم الدرجة الاولى بالمتابعة والدافعية وتحمل الضغوط النفسية والقدرات البدنية والمهارية والخططية من أجل تحقيق النجاح وهذا

يعد من متطلبات لعبة الكرة الطائرة والتي من اهم مميزاتها أن ملعبها صغير، غير مرتبطة بزمان، لا يوجد تعادل فيها بين الفريقين، صعوبة احراز النقطة، وكونها لعبة سريعة، وأشار (2010 Connaughton et al) إلى أهمية الصلابة العقلية للأداء الرياضي وقد اعتبرت عامل مهم في التفوق الرياضي فكلما زادت متطلبات التدريب والمنافسة كان للصلابة العقلية الأثر في تصرف الرياضي خاصة من الناحية النفسية ، وأشار (Perry et al , 2013) أن من يمتلكون مستوى مرتفع من الصلابة العقلية يكونو أكثر تنافسيين ويحافظون على مستوى مرتفع من الأداء بغض النظر عن وقائع المباريات، وهذا يتفق مع دراسة (العلوان، 2015)، وكد على ذلك (ابو الطيب، 2018) ان سباحي النخبة يمتازون بالقدرات البدنية والمهارية والنفسية والقدرة على تحمل الضغوط والمثابرة والدافعية والاسترخاء والقدرة على المنافسة وتحمل الاعباء خلال المنافسات، والقدرة على التحكم النفسي، ويصبح اللاعب قادر على المواجهة وتحمل الضغوطات البدنية والعقلية والانفعالية وهذا ما اشار اليه شمعون (2001)، وفي دراسة (Sheard et al, 2009) توصلت الدراسة الى ان الصلابة العقلية ترتبط باستجابات تكيف الفرد مع الضغوطات وهذه الاستجابات تؤثر إيجابيا في الأداء، وهذا يعني ان التعرض للضغط يخلق حالة تأقلم للفرد تساعده على تحمل الضغوط وهذا ما ادى الى تحقيق مستوى عالي من الصلابة العقلية لدى لاعب بالكرة الطائرة في فلسطين.

ويعزو الباحث سبب ظهور هذه الدرجة من الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة إلى عامل الثقة بالنفس التي يتمتع به اللاعبون والثقة العالية بمهاراتهم وذواتهم الجسمية والبدنية التي امتلكوها من خلال التدريبات المستمرة، والمشاركة بالعديد من المباريات الودية والرسمية، وي عزو الباحث ايضا ان استمرار التدريب النفسي من خلال برامج الاعداد النفسي مع برامج الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعبين، يؤدي الى زيادة الطاقة النفسية لديهم .

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة (أبو الطيب، 2018) حيث جاء مستوى الصلابة العقلية بدرجة مرتفعة، وجاء أيضا بعد الثقة بالنفس بالمرتبة الأولى كما في نتائج الدراسة الحالية، واتفقت ايضا (Yardımcı et al. 2017) وجاء في هذه الدراسة ان مستوى الصلابة العقلية لدى لاعبي كرة القدم الامريكية كان مرتفعا، واتفقت ايضا مع دراسة (Raudsepp & Vink, 2018) التي

أشارت الى ارتفاع الصلابة العقلية لدى اللاعبين المراهقين خلال الموسم الرياضي وهذا ما يتفق مع نتائج الدراسة الحالية إذ أجرى الباحث هذه الدراسة خلال الموسم الرياضي (2019-2020) وهذا أدى إلى ظهور مستوى عالي من الصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة، ونتائج هذه الدراسة تختلف مع دراسة (أبو الطيب، 2018) حيث أن بعد الطاقة السلبية في هذه الدراسة جاء بالمرتبة الثانية أما في الدراسة الحالية جاء بالمرتبة السابعة (الاخيرة).

وأيضاً اختلفت مع نتائج دراسة (Kazim & Veysel, 2019) التي أشارت الى ان مستوى الصلابة العقلية كان متوسطا لدى رياضي الهوكي وكان ايضا بعد الثقة بالنفس متوسطا.

ثالثاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الثالث والذي نصه:

ما مستوى الطلاقة النفسية والمجالات لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول (42) إلى ان مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين كان مرتفع جداً في المجالات الآتية: (توازن المهارة بالتحدي، الاهداف الواضحة، التغذية الراجعة غير الغامضة، التركيز على المهمة المتناولة، الاحساس بالتحكم)، وكان متوسط الاستجابة لها اكثر من (4) درجة، وكان مرتفعاً في المجالات الآتية: (إندماج الوعي بالفعل، فقدان الوعي بالذات، تغيير الوقت، الخبرة ذاتية الهدف)، حيث كان متوسط الاستجابة اكثر من (3)، وفيما يتعلق بالمستوى الكلي للاستجابة حيث كان مرتفع جداً وكان متوسط الاستجابة (4.01)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة الكلية تمثل ما نسبته (80.2)، وكانت أعلى درجة في مستوى الطلاقة النفسية مجال الاهداف الواضحة حيث بلغ متوسط الاستجابة (4.21)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (84.2)، وكانت اقل درجة في مستوى الطلاقة النفسية مجال تغيير الوقت حيث بلغ متوسط الاستجابة (3.72)، وكانت النسبة المئوية للاستجابة تمثل ما نسبته (74.4).

ويعزو الباحث أن من الاسباب التي أدت في الحصول على هذه النتائج هو كون الفئة المستهدفة تمثل لاعبي النخبة للكرة الطائرة في فلسطين وكانت الفئة المستهدفة هي الدرجة الممتازة والدرجة الاولى في المحافظات الشمالية من فلسطين وهذه الفئات تمتلك لاعبي ذو خبرة عالية ومدرّبين اكفاء ودعم جماهيري، كما أشار (Sugiyama & Inomata, 2005) وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء، والدافعية، وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية. إضافة إلى أن لاعبي المستوى العالي في الألعاب لديهم خبرات يستمدونها من المستوى الجيد الذي تتمتع به الطواقم الفنية، والإدارية، والمدرّبين في عملية استمرارية الإعداد النفسي والتي تظهر تأثير ايجابي على مستوى الطلاقة النفسية، كما أكد على ذلك (Bakker et al, 2011) أن مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة وأن متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) والتي شملت الدعم المعنوي للمدرب والتغذية الراجعة تؤثر بشكل ايجابي على الحالة النفسية (الطلاقة) للمدرب واللاعب، وأشار (Nektarios et al, 2007) بوجود علاقات ارتباطية دالة بين مستوى الأداء المرتفع وحالة الطلاقة النفسية في ضوء الخبرة المكتسبة أثناء المنافسة.

واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع نتائج الدراسات السابقة (القُدومي، 2010)، ودراسة (العلوان، 2015)، ودراسة (شتية، 2013)، ودراسة (جردات، 2012)، ودراسة (محمد، 2009)، ودراسة (Dridi, 2019) التي كانت نتائجها مرتفعة ومطابقة لنتائج الدراسة الحالية.

واختلفت نتائجها مع دراسة (الخيواني وآخرون، 2006)، ودراسة (Eryucel, 2019)، ودراسة (Coteron et al, 2013) والتي أظهرت نتائجها أن مستوى الطلاقة كان متوسطاً.

رابعاً: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الرابع والذي نصه:

ما العلاقة بين الرضا الرياضي الصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين؟

أشارت نتائج الجدول رقم (44) أنه توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($\alpha \geq 0.01$) بين الرضا الرياضي والصلابة العقلية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.63)، وأشار (Bebetsos & Theodorakis, 2003) إلى

أن القيادة إلى مدى رضا الرياضيين عن سلوك مدربهم، بينما تشير "النتائج الشخصية" إلى مدى رضا الرياضيين عن أدائهم، وهناك علاقة قوية بين رضا الرياضيين وكفاءتهم (Riemer & Chelladurai, 1998)، وأشار (Connaughton & Hanton, 2009) أن الصلابة العقلية هي من العوامل المهمة لتحقيق النجاح والاداء الامثل وان النشاط الرياضي يعتمد على العاملين البدني والنفسي معا.

وكذلك توجد علاقة دالة إحصائية بين الرضا الرياضي والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.58)، وأشار (Chelladurai & Riemer, 1997) أن الرضا الرياضي هو حالة عاطفية إيجابية ناتجة عن تقييم معقد للهياكل والعمليات والنتائج المرتبطة بالتجربة الرياضية"، وأشار (Dridi, 2019) أن الطلاقة هي "تجربة مثالية" تحدث مثل هذه التجارب عندما يشارك الشخص في نشاط ذي أهداف واضحة، ويواجه تحديات تتناسب مع مهاراته، ويحفز انتباهه بالكامل، وينغمس تماماً في ما يفعله ويفقد الوعي عن نفسه، ثم ينسى مرور الوقت والانحرافات المحتملة وحتى احتياجاته الجسدية. إن تطور حالة الطلاقة يعطي شعوراً بالسيطرة على نشاط يُعتبر مجزياً؛ تحسين الأداء وكذلك تنمية المهارات للحفاظ على حالة الطلاقة في مواجهة التحديات المتزايدة

وكذلك توجد علاقة دالة إحصائية بين الصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة، حيث كانت قيمة معامل الارتباط بيرسون بينهما (0.62)، وأشارت دراسة (Karen, 2002) أن الصلابة العقلية للاعب الرياضي تعني التميز بالثقة التي تجعله يواجه أي موقف بدرجة من الايجابية أثناء المنافسة، والقدرة على الاستمرار بأعلى درجة من القدرات والامكانيات. واتفق كل من (Jones Hanton, 2002)، (Gould & et al, 2002) على أن الصلابة العقلية هي الاله في تحقيق الانجاز الرياضي، وأشار (Crust & Swann, 2013) أن الصلابة العقلية والطلاقة النفسية ترتبط ارتباطاً من خلال الثقة بالنفس، الصلابة العقلية هي أحد أهم السمات الشخصية للنجاح المرتبطة بمستوى الانجاز والنجاح. تعد الصلابة العقلية آلية دفاعية تسمح للرياضي بمواجهة الحالات الانفعالية أثناء المنافسة فالرياضي الصلب عقلياً بإمكانه بلوغ المستوى

المثالي للأداء والتفوق أثناء ضغط المنافسة وزادة انفعالاته الإيجابية في مواجهة انفعالاته السلبية، وأشار (Meggs, Diztfeld & Golby, 2014) أن للصلابة العقلية ثلاث مكونات السيطرة والثبات والثقة بالنفس وهي من سمات الأداء الناجح، ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة عينة الدراسة وهم لاعبو المستويات العليا حيث توجد لديهم مستوى عالي من الطلاقة النفسية والصلابة العقلية وهذا ما أكدته (Koehn, Morris & Watt, 2013) ان طبيعة العلاقة بين الطلاقة النفسية والصلابة العقلية تتأثر في نوع النشاط الرياضي من حيث التدريب او المنافسة والمستوى المهاري للاعبين حيث كلما ارتفع المستوى كانت العلاقة افضل. ويعزو الباحث ان الصلابة العقلية والطلاقة النفسية هما يسعيان الى الوصول إلى الأداء الأمثل خلال النشاط الرياضي.

خامسا: مناقشة النتائج المتعلقة بالتساؤل الخامس والذي نصه:

هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغيري درجة النادي والخبرة في اللعب والتفاعل بينهما؟

أشارت نتائج الجدول رقم (46) أنه توجد فروق إيجابية ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة ($0.05 \geq \alpha$) في الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير درجة النادي ولصالح الدرجة الممتازة.

ويرى الباحث ان هذه الفروق امر طبيعي يحدث نظرا للفروق المتفاوتة والخبرات والقدرات بين افراد عينة الدراسة، والسبب يعود إلى لاعبو الدرجة الممتازة يعدو لاعبي مستويات عليا وهم المغذي الاساسي للمنتخب الوطني ويخضعون إلى تدريبات مستمرة والمنافسة اقوى من الدرجة الأولى، والمنافسة في الدرجة الممتازة تتحلى بالمتابعة والسعي والجهد والعزيمة وتحمل الضغوطات النفسية وتحمل العبء البدني والمهاري والنفسي وهناك شرط أن يكون المدرب في الدرجة الممتازة حاصل على مستوى متقدم في التدريب، والقاعدة الجماهيرية والدعم المالي أفضل من الدرجة الأولى، وهذا مايساعد على تفوق الدرجة الممتازة عن الدرجة الأولى.

وهذا منطلق عام إذ أن لاعبي النخبة يظهرون مهارات نفسية أكثر تطوراً من غيرهم (Weinberg & Gould ، 2011)، أما بالنسبة للرضا الرياضي فقد اختلفت نتائج دراسة الحالية مع دراسة حمارشة (2012) من حيث متغير درجة النادي التي أظهرت لا يوجد فروق في متغير درجة النادي.

وأما فيما يتعلق بالصلابة العقلية فقد أظهرت دراسة (Guillén & Laborde، 2014) أن الرياضيين لديهم مستويات أعلى من الصلابة العقلية من غير الرياضيين، مما يؤكد على أن ارتفاع مستوى الصلابة العقلية غالباً ما يلاحظ في المنافسات ذات المستويات العليا. وأشارت نتائج الجدول السابق إلى وجود فروق دالة إحصائية الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية من فلسطين تعزى إلى متغير الخبرة في اللعب.

ويرى الباحث سبب ذلك امتلاك أصحاب الخبرة الطويلة للمعارف والمعلومات اللازمة للتصرف بمواقف اللعب المتغيرة بهدوء وبنجاح دون إرباك بدرجة أفضل من أصحاب الخبرة الأقل، ومن المعروف أن أصحاب الخبرة الطويلة هم أكثر قدرة على وضع أهداف لحياتهم وأكثر مقدرة على تحقيق هذه الأهداف ، وهذا بدوره زاد رضاهم عن النجاحات الرياضية التي حققوها خلال مسيرتهم الرياضية، وكذلك يساعد ارتباط الصلابة العقلية والطلاقة النفسية في الثقة بالنفس من خلال الممارسة الرياضية وهذا يحصل من خلال الخبرة الطويلة والمواقف التي مر بها الرياضي. واتفقت نتائج الدراسة الحالية مع دراسة حمارشة (2012) والتي أظهرت وجود فروق لصالح الخبرة الطويلة. واختلفت أيضاً مع دراسة (Mugala & Wamukoya. 2017) التي أشارت إلى أن اللاعبين الأقل سناً يتمتعون برضا رياضي أكثر من اللاعبين الأكبر سناً.

أما فيما يتعلق بالصلابة العقلية فقد اتفقت نتائج الدراسة مع دراسة (Demir, 2019 & Namli) حيث أشارت إلى أن الرياضيون الأكثر سناً يتمتعون بخبرة أكبر، واتفقت مع et al, (Micogullari 2017) حيث أشارت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية تبعا لمغير الخبرة لدى

مسؤولين كرة القدم ولصالح اصحاب الخبرة الطويلة (16 سنة) فأكثر ، واتفقت مع نتائج دراسة (Cowden, 2016) التي اشارت الى ان اللاعبين الاكبر سنا يميلون للفوز اكثر مقارنة باللاعبين الاصغر سنا.

وأیضا اختلفت مع نتائج دراسة (Dereceli، 2019) التي اشارت ان لاعبي كرة السلة التي تتراوح الخبرة لديهم من (1-5) سنة كان عندهم مستوى صلابة افضل من اللاعبين الذي لديهم خبرة (11-15) سنة، وأشارت ان اللاعبين الاكبر سنا الذي يتمتعون بخبرة اقل السبب في ذلك يعود الى التعب الذهني بسبب التقدم في العمر. وأشار (Güleroğlu، 2017) ان السبب في تراجع الصلابة العقلية لدى اللاعبين الاكبر سنا هو التأثير الحاد للأرهاق الناتج عن التمارين اللاهوائية. واختلفت مع دراسة (Kazim & Veyssel, 2019) التي أشارت ان اللاعبين الأصغر سنا هم أكثر خبرة.

أما فيما يتعلق بالطلاقة النفسية اتفقت نتائج الدراسة مع دراسات (القدومي والخواج، 2010؛ والعلوان، 2015) والتي أظهرت وجود فروق في الطلاقة النفسية لصالح أصحاب الخبرة الطويلة، كما اتفقت مع نتائج دراسة (Dridi, 2019) والتي أظهرت نتائجها وجود فروق دالة إحصائيا تبعا لمتغير الخبرة باللعب) لدى لاعبي المستويات العليا ولصالح أصحاب الخبرة الطويلة (16 سنة فأكثر). كما أن خبرة الطلاقة ترتبط في مستوى اللاعبين ومستوى خبراتهم حيث توصلت دراسة (Scott, 2003) إلى أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وأن خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة عالية (المستوى العالي) في الرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة أقل (المستوى المنخفض).

وأیضا اختلفت مع نتائج دراسة جردات (2013) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية تبعا لمتغير الخبرة في اللعب.

وفيما يتعلق بالتفاعل بين المتغيرين (درجة النادي × الخبرة في اللعب)، كانت هناك فروق دالة إحصائيا في الرضا الرياضي والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة لصالح اللاعبين في الدرجة الممتازة وذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات، 6-10 سنوات)، بمعنى انه كلما زادت درجة

النادي والخبرة تكون درجة الرضا الرياضي والطلاقة النفسية أفضل . ويرى الباحث أن الفروق جاءت للدرجة الممتازة وأصحاب الخبرة الطويلة والسبب في ذلك يعود إلى تكامل عملية التدريب والاعداد للمنافسات بشكل جيد عند لاعبي الدرجة الممتازة، إضافة إلى أن معظم اللاعبين متمرسين ولديهم كم كبير من المشاركات والمنافسات ويتم اختيار نخبة اللاعبين منهم للمشاركات الدولية، وبالتالي درجة المنافسة تكون عالية، وأكد على ذلك اليمين (2018)، أن ارتفاع مستوى المهارات النفسية يظهر في المنافسات ذات المستوى العالي.

التوصيات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بالتوصيات الآتية:

- ضرورة إجراء دراسة أخرى مشابهة للدراسة الحالية على لاعبي فرق الألعاب الرياضية، ومقارنتها مع نتائج الدراسة الحالية.
- ضرورة الاهتمام من جانب المدربين بتنمية الجوانب النفسية التي من شأنها تحسين مستوى الحسم لدى لاعبي فرق الكرة الطائرة في فلسطين عند تقارب مستويات اللاعبين.
- ضرورة وضع برامج تدريبية للاعبي المستويات العليا الرياضية في الألعاب الرياضية للمهارات النفسية.
- الاسترشاد بنتائج مقياس الرضا الرياضي ونتائج مقياس الصلابة العقلية ونتائج مقياس الطلاقة النفسية في عملية الانتقاء الرياضي.
- الاهتمام بربط المهارات النفسية بالمهارات الحياتية والاجتماعية لتكوين الرياضي الصالح ليس فقط في الرياضة وإنما في وطنه وحياته الاجتماعية والمهنية والأسرية وغيرها.
- إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية جديدة لقياس الرضا الرياضي والصلابة العقلية والطلاقة النفسية ومهارات نفسية أخرى تتناسب مع المستويات والأعمار المختلفة بدءاً من المدارس وانتهاءً بلاعبي المستويات الرياضية العليا.

المصادر والمراجع

أولاً: المراجع العربية:

- أبو الطيب، محمد. (2018). مدى مساهمة الصلابة العقلية بالسلوك التنافسي لدى السباحين. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، 32(2)، 243-263.
- الاشقر، هبة، (2016). الصلابة العقلية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي التجديف. مجلة أسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية. 3(42)، 103-129.
- الخيكاني، عامر سعيد، ورياض خليل، وسوسن هدود. (2006). الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة في العراق. مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، العراق، 5 (1)، 1-11.
- العلوان، بشير. (2015). مستوى الطلاقة النفسية وعلاقتها بمستوى تقدير الذات المهارية للاعبين الكرة الطائرة لأندية دول المشرق العربي. مجلة جامعة القدس المفتوحة للأبحاث والدراسات التربوية والنفسية، 3 (12)، 39-70.
- القدومي، عبد الناصر، والخوaja احمد. (2010). مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي فرق أندية الدرجة الممتازة للألعاب الجماعية في فلسطين. ملخصات المؤتمر الرياضي الأول، كلية التربية الرياضية، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- اليمين، عزوين، (2018). دراسة العلاقة بين القلق والصلابة الذهنية في الرياضات الفردية والجماعية. رسالة دكتوراة في علوم الرياضة، (غير منشورة). جامعة عبدالحميد بن باديس مستغانم، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.
- جرادات، أحمد سمير. (2012). العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء البدني والمهاري لدى لاعبي أندية المحترفين لكرة القدم في فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- حسن، سكيانة شاكر. (2010). الاختلافات في الصلابة العقلية بين اللاعبين في بعض الأنشطة الرياضية المختلفة. المؤتمر الدولي الثالث عشر (التربية البدنية والرياضة) - القاهرة 1 (13) 509-547.

- حمارشة، علام محمد. (2012).العلاقة بين مستوى الرضا الرياضي ومصادر الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في الضفة الغربية. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- راتب، أسامة كامل وآخرون. (2004). النشاط البدني والاسترخاء، مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- راتب، أسامة كامل. (1995). علم نفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- راتب، أسامة. (2001). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي . ط 3، القاهرة: دار الفكر العربي، مصر.
- راضي ، عماد طعمة ، حسن ، سكينه شاكر (2017). علم النفس في التربية البدنية وعلوم الرياضة. عمان: دار دجلة
- سيد، محمد. (2009). التدفق النفسي وعلاقته ببعض العوامل النفسية لدى طلاب الجامعة . معهد الدراسات التربوية جامعة القاهرة، مصر.
- شتية، عائشة فتحي. (2013). العلاقة بين التفاؤل والطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة السلة في الضفة الغربية فلسطين. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح الوطنية، نابلس، فلسطين.
- شمعون، محمد. (2001). التدريب العقلي في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعرفي.
- عبد المجيد، أسماء عبد العزيز. (2008). بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين. أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة حلوان، جمهورية مصر العربية.
- عبد المجيد، محمد عبد العزيز. (2005). الطلاقة النفسية وعلاقتها بالانجاز لمتسابقين الميدان والمضمار. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الزقازيق.
- عبده، حسن. (2000). تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدي طلاب الجامعة. المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، كلية التربية البدنية بنين، جامعة حلوان، (34)، 115-142.
- علاوي، محمد حسن. (1998). سيكولوجية القيادة الرياضية . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر.

- علي، زهير، وصالح محمد. (2012). علاقة الطلاقة النفسية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم. مجلة أبحاث كلية التربية الأساسية، العراق، 12 (1): 610-635.

- قدومي، عبد الناصر عبدالرحيم. (2016). مؤشر الشخصية الإيجابية لدى لاعبي المستويات العليا للألعاب الجماعية في فلسطين (دراسة ميدانية في علم النفس الإيجابي). مجلة جامعة الاستقلال للأبحاث، جامعة الاستقلال، 1 (1)، 1-38.

- محمد، إيمان عبدالله زيد. (2009). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المشتركين في أسبوع الجامعات الثامن بجامعة المنوفية. المجلة العلمية للتربية الرياضية، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الإسكندرية، (37)، 30-52.

-محمد، صدقي. (2004). علم نفس الرياضة. القاهرة: المكتب الجامعي الحديث، جامعة حلوان، مصر.

- مصطفى، محمد محمود. (2016). حالة الطلاقة النفسية وعلاقتها بالإنجاز الرقمي لسباحي النخبة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة حلوان - كلية التربية الرياضية للبنين، (76) 337-354.

- نصير، فرح، عباس، إسلام، عباس، علا، الياسين، قصي، (2019). الصلابة العقلية وأثرها في السلوك التنافسي لدى لاعبي المنتخب الاردني لكرة السلة، المجلة التربوية الاردنية، الجمعية الاردنية للعلوم التربوية، 4 (2)، 265-288.

المراجع الاجنبية:

-Abu Samah, I., Omar, Z., Osman, A. (2015). An investigation of athletes' satisfaction towards teammates and its relationship with athletes' intrinsic motivation. **International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)** 20(1), (349-355).

-Al-Dusuki, Z., Jado, M., Nash`at, A., Qandil, M. (2016). The impact of mental rigidity training on the level of front- area spike performance of volleyball of beginners. **The scientific journal of physical education sciences.** (26), 247-270.

- Allen, JB. & Howe, BL. (1998). Player ability, coach feedback, and female adolescent athletes' perceived competence and satisfaction. **Journal of sport & exercise psychology**, 20(3), 280–299.
- Aoyagi, M, W., Cox, R, H., & McGuire, R, T. (2008). Organizational citizenship behavior in Sport: Relationships with leadership, team cohesion, and athlete satisfaction. **Journal of Applied Sport Psychology** 20(1), 25- 41.
- Asiah, Hj, M, P., Rosli S., (2009). Coaching leadership styles and athlete satisfactions among hockey team. **Centre for Languages and Human Development Universiti Teknikal Malaysia Melaka**. 2 (1), 77-87.
- Baker, J., Yardley, J., & Coté, J. (2003). Coach behaviors and athlete satisfaction in team and individual Sports. **International journal of sport psychology**, 34(3), 226- 439.
- Bakker, BA., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, BB. & Ali, DK. (2011). Flow & performance: A study among talented Dutch soccer players. **Psychology of Sport & Exercise**, 12 (4): 442-450.
- Bell, J., Hardy, L., Beattie, S. (2013). Enhancing mental toughness and performance under pressure in elite young cricketers: A 2-year longitudinal intervention. **Sport Exerc Perform Psychol**, 2, 281–297.
- Boyd, JM., Schary, DP., Worthington, AR. & Jenny, SE. (2018). An examination of the differences in flow between individual & team Athletes. **Physical Culture & Sport. Students & Research**, 78(1), 33-40.

- Brisimis, E., Bebwtsos, E., &Krommidas, C. (2018). Does group cohesion predict team sport athletes' satisfaction? **Journal of Psychology**,15(1), 108-124.
- Bull, S. et al. (1996). Towards an understanding of mental toughness in elite players. **JASP**. Vol. 12. 209- 211.
- Chavez, EJ. (2008). Flow in sport: A study of college athletes. **Imagination, Cognition, & Personality**, 28(1), 69-91.
- Chelladurai, P., &Riemer, H. A. (1997). A classification of the facets of athlete satisfaction. **Journal of Sport Management**, 11(2), 133-159.
- Clough, P., Earle, K., & Sewell, D. (2002). Mental toughness: The concept and its mea surement. In I. Cockerill (Ed.). **Solutions in sport psychology** .32-45.
- Cohn, PJ. (1991). An exploratory study on peak performance in golf. **The Sport Psychologist**, 5(2), 1-14.
- Collins, AL., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow & happiness in later life: An investigation into the role of daily & weekly flow experiences. **Journal of Happiness Studies**, 10(6), 703-719.
- Connaughton, D., & Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport Conceptual and practical issues: in **Applied Sport Psychology: A review, London: Routledge**, 317-346.
- Connaughton, D., Hanton, S., & Jones, G. (2010). The development and maintenance of mental toughness in the World's best performers. **The Sport Psychologist**, 24, 168-193.

- Connaughton, D., Hanton, S., Jones, G., & Wadey, R. (2008). Mental toughness research: Key issues in this area. **Int J Sport Psychol**, 39(2), 192-204.
- Coterón, J., Javier, S., Evelia, F., Javier, P., & Ignacio, R. (2013). The role of basic psychological needs in predicting dispositional flow of basketball players in training. Differences by sex. **Revista de Psicología del Deporte**, 22 (1): 187-190.
- Coulter, TJ., Mallett, CJ., Singer, JA. (2018). A three-domain personality analysis of a mentally tough athlete. **European Journal of Personality**, 32(1), 6 -29.
- Courneya, KS., & Chelladurai, P. (1991). A model of performance measures baseball. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 13(1), 16-25.
- Cowden RG. (2017).Mental toughness and success in sport: A review and prospect. **Open Sports Sci J**, 10,1-14 .
- Cowden, R, G., Crust, L., Jackman, P, C., Duckett, R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. **South African Journal of Science** 115(1/2),1-7.
- Cowden, R. (2017). On the mental toughness of self-aware athletes: evidence from competitive tennis players. **South African Journal of Science**, January/February, 113(1/2), 50-55.
- Cowden, RG. (2016). Competitive performance correlates of mental toughness in tennis: A preliminary analysis. **Perceptual and Motor Skills** 123(1) 341–360.

- Cowden, rg., Fuller, d., & Anshel, m. (2014). Psychological predictors of mental toughness in elite tennis: an exploratory study in learned resourcefulness and competitive trait anxiety. *Perceptual & Motor Skills: Exercise & Sport*, 119(3), 661-678.
- Crust, L., & Swann, C. (2013). The relationship between mental toughness and dispositional flow. **European Journal of Sport Science**, 13(2), 215-220.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). **Beyond boredom & anxiety**. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). **Flow: Optimaloplevelsens psykologi**. København: Vill&sen & Christensen.
- Csikszentmihalyi, M. (1993). **The evolving self**. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1994). **Finding flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life**. New York basic book.
- Csíkszentmihályi, M. (2005). Przeptyw. **Psychologia optymalnego doświadczenia**. Taszów: Biblioteka Moderatora.
- Csíkszentmihályi, M., & Csíkszentmihályi, I. (1992). **Optimal experience. psychological studies of flow in consciousness**. Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Csikzentmihalyi, M. (1990). **Flow: The psychology of optimal experience**. New York: Harper & Rowe Publishers, New York, USA.
- Dereceli, Çağatay. (2019). An examination of concentration and mental toughness in professional basketball players. **Journal of Education and Training Studies** 7(1), 17-22.

- Dridi, S. (2019). **L'évaluation de l'état psychologique optimal (flow) des athlètes de haut niveau.** Mémoire de Master non publié, Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique du Kef, Université de J&ouba.
- Dwyer, J. M., & Fischer, D. G. (1990). Wrestlers' perceptions of coaches' leadership as predictors of satisfaction with leadership. **Perceptual and Motor Skills**, 71(2), 511-517.
- Elkland, GR. C. & Jackson, SA. (1991). **In depth examination of mental factors & preparation techniques associated with 1988 u. S. Olympic team wrestling excellence.** Unpublished final Project Report To, USA Wrestling.
- Eryucel, M., E. (2019). An analysis of self-talk & flow state of athletes in team & individual sports. **Journal of Education & Learning**, 8 (2): 286-291.
- Eys, Mark A., Loughhead, Todd M. & Hardy J. (2007). Athlete leadership dispersion and satisfaction in interactive sport teams. **Psychology of Sport and Exercise**, 8(3), 281-296.
- Fourie, S., & Potgieter, J, R. (2001). The nature of mental toughness in sport south African. **Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation**, 23(2), 63-72.
- Gerber M, Brand S, Feldmeth AK, Lang C, Elliot C, Holsboer-Trachsler E, et al. (2013) Adolescents with high mental toughness adapt better to perceived stress: A longitudinal study with Swiss vocational students. **Pers Individ Dif**, 54(7), 808-814.
- Gould, D., Dieffenbach, K., Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. **Journal of Applied Sport Psychology** 14(3),172-204.

- Gucciardi, D. F. (2017). Mental toughness: Progress and prospects. **Current Opinion in Psychology**, 16, 17-23.
- Gucciardi, D., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C., & Temby, P. (2015,). The concept of mental toughness: tests of dimensionality, nomological network and traitness. **Journal of Personality**, 83(1), 26-44.
- Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. **Personality and Individual Differences**, 60, 30-35.
- Güleroğlu, F. (2017). **The acute effect of fatigue resulted an anaerobic exercise on athletes' mental toughness level**, (Unpublished master's thesis). Turkey.
- Gucciardi, D., Hanton, S. (2009). Mental toughness in sport conceptual and practical issues' in *Applied Sport Psychology A review* London: **Routledge**, (13), 317-346.
- Harre, D. (1982). **Principles of Sports Training. Introduction to the Theory of Training**. Sportverlag Berlin.
- Haworth, J. (1993). Skills-challenge relationships & psychological wellbeing in everyday life. **Society & Leisure**, 16 (1), 115-128.
- Hodge, K., Lonsdale, C., Jackson, SA. (2009). Athlete engagement in elite sport: an exploratory investigation of antecedents and consequences. **The Sport Psychologist**, 23(2), 186- 202.
- Harmat, L., Orsted, F., Ullen, F., Wright, J. & Sadlo (Eds.), G. (2016). **Flow in sport**. In Andersen, Flow Experience: Empirical Research & Applications. Switzerl&: Springer International Publishing.

- Jackson, SA. & Csikszentmihalyi, M. (1999). **Flow in sports: The keys to optimal experiences & performances**. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Jackson, SA. & Eklund, RC. (2004). **The Flow Scales Manual**. Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Jackson, SA. & Marsh, HW. (1996). Development & validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 18(1), 17-35.
- Jackson, SA. & Roberts, G. (1992). Athletes in flow: A qualitative investigation of flow states in elite figure skaters. **journal of applied sport psychology**, 4 (2), 161-180.
- Jackson, SA. (1992). **Elite athletes in flow: The psychology of optimal sport experience**. Unpublished Master Thesis, The University of North Carolina at Greensboro.
- Jackson, SA. (1995). Factors, influencing the occurrence of flow. **Journal of Applied Sport State Psychology**, 7(2), 138 -166.
- Jackson, SA. (1996). Towards a conceptual understanding of the flow experience in elite athletes. **Research Quarterly for Exercise & Sport**, 67(1), 76-90.
- Jackson, SA., Kimiecik, JC., Ford, S. & Marsh, HW. (1998). Psychological correlates of flow in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 20 (4), 358-378.
- Jackson, SA., Thomas, PR., Marsh, HW. & Smethurst, CJ. (2001). Relationships between flow, self-concept, psychological skills, & Performance. **Journal of Applied Sport Psychology**, 13(2), 129-153.

- Jean, F., Patrick, G., Pascale, D-B., Jérôme, V., Jacques, F. & Sue, J. (2007). French translation of the flow state scale-2: Factor structure, cross-cultural invariance, & associations with goal attainment. **Psychology of sport & Exercise**, 8 (6), 879-916.
- Jin, SA. (2011). "I Feel present. therefore, i experience flow:" A structural equation modeling approach to flow & presence in video games. **Journal of Broadcasting & Electronic Media**, 55 (1), 114-136.
- Jones G, Hanton S, Connaughton D, (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. **Sport Psychol.** 21, 243-264.
- Jones, G , Hanton, S , & Connaughton, D. (2002) What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers **Journal of Applied Sport Psychology**, 14(3), 205-218.
- Jones, G. (2010). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sport performers. **Journal of Applied Sport Psychology**, 205-218.
- Karen, A. (2002). **Mental Toughness: Brain Power for Sport**. Ebsco, Publishing.
- Katarina, H., Michele B., & Tanja, K. (2019). Flow & satisfaction with life in elite musicians & top athletes. **Frontiers in Psychology**, 10, 1-11.
- Kazim, N., Veysel, T. (2019). Mental toughness of students: Levels of hockey players mental toughness of the athletes. **Asian Journal of Education and Training** 5(1), 224-228.
- Kimiecik, JC. & Stein, GL. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues & methodological concerns. **Journal of Applied Psychology**, 4(2), 144-160.

- Kobasa S., Maddi S. (1982). Hardiness and health. **Journal of Personality and Social Psychology** 42(1), 168-177.
- Koehn, S., Morris, T., & Watt, AP. (2013) Correlates of dispositional and state flow in tennis competition. **Journal of Applied Sport Psychology**, 25(3), 354-369.
- Kraakdiya, H  la. (2019). **Le Bien-  tre Spirituel et l'Etat Psychologique Optimal des Etudiants. Mémoire de Master non publié, Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Sfax, Universit   de Sfax.**
- Kurk, M., Blecharz, J., Boberska, M., Zarychta, K., & Luszczynska, A., (2017). Mental strategies predict performance and satisfaction with performance among soccer players. **Journal of Human Kinetics**, 59, 79- 90.
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, PJ., Papageorgiou, KA., (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, **Psychological Well-being, and Personality: A Systematic Review**. Front. Psychol. doi: 10.3389/fpsyg, 8, 1-15.
- Lorimer, R, & Jowett, S. (2009). Empathic accuracy, meta-perspective, and satisfaction in the coach-athlete relationship. **Journal of Applied Sport Psychology**, 21(2), 201- 212.
- Mahoney, J. W., Gucciardi, D. F., Ntoumanis, N., & Mallett, C. J. (2014). Mental toughness in sport: Motivational antecedents and associations with performance and psychological health. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 36(3) , 281-292.
- Mann, R . (2000). **The Measurement Of Mental Toughness**. Pacific Palisades, CA., 28.

- Matthew J, Bernthal & Laura, L, Sawyer. (2004). The importance of expectations on participatory sport event satisfaction: An exploration In to the effect of athlete skill level on service expectations. **The Sport Journal**, 7(3), 1-10.
- Matveyev, L. (1980). **Fundamentals of sports Training**. progress publishers. Moscow.
- Meggs, J., Ditzfield, C., & Golby, J (2014) Self-concept organization and mental toughness in sport. **Journal of Sport Science**, 32(2), 101-110.
- Miçooğulları, B, O., Gümüşdağ, H., Ödek, U., & Beyaz, Ö., (2017). Comparative study of sport mental toughness between soccer officials. **Universal Journal of Educational Research**, 5(11), 1970-1976.
- Minoo, D., Nasser, B., Misagh, H. (2014). The effect of coach's feedback behaviors on intrinsic motivation and satisfaction in elite athletes of Golestan province. **Pelagia Research Library**. Vol. 4(1), 523-526.
- Mugala Bulinda H.1*i, Wamukoya Edwin K. (2017). Influence of age on satisfaction levels of kenyan volleyball league players. **European Journal of Physical Education and Sport Science**, 3(1), 15-31.
- Namli, S., Demir, GT. (2019). Is mental toughness in elite athletes a predictor of moral disengagement in sports? **Journal of Education and Learning**, 8(6), 56-64.
- Nektarios, SA., Jackson, SA., Zervas, Y. & Karteroliotis, K. (2007). Flow experience & athletes' performance with Reference to the orthogonal model of flow. **Sport Psychologist**, 21 (4), 438-457.

- Perry, J. L., Clough, P., Crust, L., & Nicholls, A. (2013). Factorial validity of the mental toughness questionnaire-48. **Personality and Individual Differences**, 54(5), 587–592.
- Ponnusamy, V., Lines, L.J, R., Zhang, C., Gucciardi, D.(2018), Latent profiles of elite Malaysian athletes' use of psychological skills and techniques and relations with mental toughness. **Peer J** 6:e4778; DOI 10.7717/peerj.4778, 1-16.
- Raudsepp, L., Vink, K. (2018). Complex yearlong associations between mental toughness and sport-specific practice among adolescent Estonian volleyball players. **Perceptual and Motor Skills** 2018, 125(5), 939-950.
- Rice, SM., Purcell, R., De, Silva, S., Mawren, D., McGorry, PD., Parker, AG. (2016). The mental health of elite athletes: A narrative systematic review. **Sports Med**, 46(9),1333-1353.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1995). Leadership and satisfaction in athletics. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 17(3), 276-293.
- Riemer, H. A., & Chelladurai, P. (1998). Development of The Athlete Satisfaction Questionnaire (ASQ). **Journal of Sport Exercise Psychology**, 20(2), 127-156.
- Riemer, H. A., & Toon, K. (2001). Leadership and satisfaction in tennis: examination of congruence, gender and ability. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, 72(3), 243-256.
- Russell, WD. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. **Journal of Sport Behavior**, 24 (1), 83-107.
- Saybani H.R1. & et al. (2013). Transformational leadership, athletes' satisfaction and sport commitment: A study of Iranian high school

- football teams. **International Journal of Sport Studies**. Vol., 3 (4), 406-413.
- Seligman, ME. (1999). The president addresses. **American psychologist**, 54(8), 559-562.
 - Sheard, M., Golby, J., & Wersch, A. (2009). Progress toward construct validation of the Sports Mental Toughness Questionnaire (SMTQ). **European Journal of Psychological Assessment**, 25(3), 186–193.
 - Smith, L. H., & Kays, T. (2010). **Sports Psychology for Dummies**. Canada: John Wiley & Sons.
 - Sugiyama, T. & Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. **Perceptual & Motor Skills**. 100 (3pt2), 969-982.
 - Sullivan, P. J., & Gee, C. J. (2007). The relationship between athletic satisfaction and intrateam communication, group dynamics: **Theory, Research, and Practice**, 11(2), 107-116.
 - Thierry, H. (1998). **Organizational Psychology**. (2nd ed. Vol. 4). Hove, East Sussex, UK: Psychology Press Ltd. Volume 40, January 2019, Pages 61-70.
 - Visram, Aisha, (2014). "**Impact of mental toughness training on psychological and physical predictors of illness and injury**", Master Theses. 825.
 - Vurho, JZ., Hamafyelto, SH. & Buba, AS. (2017). Relationship among flow, self-concept, & sports performance of club hockey players in North-East Zone, Nigeria. **International Journal of Education & Research**, 5(7), 301-322.
 - Weinberg, R. S., & Gould, D. (2011). **Foundations of sport and exercise psychology**, United States: Human Kinetics.

- Wilson, B., Bennett, E.V., Mosewich, A.D., Faulkner, G.E., Crocker, R.E.P. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. **Psychology of Sport and Exercise**, 40, 61-70.
- Worthington, A. (2016). **Flow: Individual v. Team Sport. Graduate Theses.** Master of Science in Sport & Fitness Administration- Winthrop University Paper 23.
- Yardımcı, A., R. Sadık and N. Kardaş. (2017). The relationship between the loneliness levels of American football athletes and their mental resilience levels in sport. **Journal of Sport Sciences Research**, 2(2), 79-90.
- Zeynep Onağa , Mustafa Tepecib , a. (2014). Team effectiveness in sport teams: the effects of team cohesion, intra team communication and team norms on team member satisfaction and intent to remain. **Procedia - Social and Behavioral Sciences**, 150(15), 420- 482.

الملاحق

ملحق رقم (1): أدوات الدراسة

بسم الله الرحمن الرحيم

اللاعبون المحترمون،،

يقوم الباحث بإجراء دراسة بعنوان " الرضا الرياضي وعلاقته بالصلابة العقلية والطلاقة النفسية لدى لاعبي الكرة الطائرة في المحافظات الشمالية-فلسطين " ، تتكون الاستبانة من البيانات الشخصية، ومقياس الرضا الرياضي ، ومقياس الصلابة العقلية ، ومقياس الطلاقة النفسية، وفي ضوء ذلك يرجى تعبئة الاستبانة وفق ما ينطبق عليك، علما بأن البيانات التي سوف يتم جمعها لغاية البحث العلمي فقط.

"شاكرًا حسن تعاونكم"

الباحث

خالد القدومي

أولاً: البيانات الشخصية:

وفق ما ينطبق عليك (x) يرجى وضع إشارة

درجة اللعب: الدرجة الممتاز () الدرجة الأولى ()

الخبرة في اللعب: 5 سنوات فأقل () 6-10 سنوات () أكثر من 10 سنوات ()

ثانيا: مقياس الرضا الرياضي:

يوجد أمامك (7) درجات حيث تمثل الدرجة (1) أقل درجة و درجة (7) أعلى درجة، يرجى وضع دائرة حول الرقم الذي ينطبق عليك، للتعبير عن درجة الرضا لديك:

الرقم	الفقرات	درجة الرضا						
		منخفضة	متوسطة	عالية				
مجال الأداء الفردي :								
1	درجة تحقيق أهداف أدائك في الموسم الحالي	1	2	3	4	5	6	7
2	التحسن في أدائك خلال الموسم السابق	1	2	3	4	5	6	7
3	التحسن في المستوى المهاري لديك	1	2	3	4	5	6	7
أداء الفريق :								
4	فوز وخسارة الفريق خلال الموسم الحالي	1	2	3	4	5	6	7
5	الأداء الكلي للفريق هذا الموسم	1	2	3	4	5	6	7
6	درجة تحقيق الفريق أهدافه خلال الموسم الحالي	1	2	3	4	5	6	7
مجال القدرة للتحويل لغرض نافع :								
7	مدى استخدامك لقدراتك	1	2	3	4	5	6	7
8	مستوى توظيفك لمواهبك في الأداء	1	2	3	4	5	6	7
9	ملاءمة الدوري لإمكاناتك	1	2	3	4	5	6	7
10	الوقت الذي تلعبه خلال المنافسات	1	2	3	4	5	6	7
11	ملاءمة دورك للدور الذي تفضله في اللعب	1	2	3	4	5	6	7
مجال استراتيجيات اللعب :								
12	تبديلات المدرب خلال المنافسات	1	2	3	4	5	6	7
13	التكتيكات المستخدمة خلال اللعب	1	2	3	4	5	6	7
14	استراتيجيات توزيع المدرب للاعبين خلال المنافسات	1	2	3	4	5	6	7
15	قيام المدرب بالتعديلات خلال المنافسات	1	2	3	4	5	6	7
16	خطط اللعب التي يضعها المدرب	1	2	3	4	5	6	7
17	طريقة المدرب في توحيد المواهب المتاحة للاعبين	1	2	3	4	5	6	7
مجال المعاملة الشخصية :								

7	6	5	4	3	2	1	التقدير الذي تتلقاه من المدرب	18
7	6	5	4	3	2	1	حسن معاملة المدرب للاعبين	19
7	6	5	4	3	2	1	تقدير المدرب للاعبين عند القيام بأداء جيد	20
7	6	5	4	3	2	1	موقف المدرب تجاهي	21
7	6	5	4	3	2	1	الدعم النفسي للاعبين من قبل المدرب	22
مجال التدريب والتعليمات :								
7	6	5	4	3	2	1	التدريب الذي تلقينه من المدرب في الموسم السابق	23
7	6	5	4	3	2	1	التدريب التي تلقينه من المدرب في الموسم الحالي	24
7	6	5	4	3	2	1	تعليم المدرب للتكتيكات والتقنيات تبعا لمركزي في اللعب	25
مجال مهمة الفريق :								
7	6	5	4	3	2	1	تزويدك في التعليمات من زملائك في الفريق	26
7	6	5	4	3	2	1	التوجيه الذي تتلقاه من زملائك في الفريق	27
7	6	5	4	3	2	1	التغذية الراجعة البناءة التي تتلقاها من أعضاء الفريق	28
مجال:المساهمة الاجتماعية للفريق :								
7	6	5	4	3	2	1	وضعك الاجتماعي في الفريق	29
7	6	5	4	3	2	1	الدور الذي تلعبه في الحياة الاجتماعية للفريق	30
7	6	5	4	3	2	1	الدرجة التي يتقبلنك بها أعضاء الفريق على المستوى الاجتماعي	31
مجال الأخلاقيات :								
7	6	5	4	3	2	1	مدى تحلي جميع أعضاء الفريق بالأخلاق	32
7	6	5	4	3	2	1	احترام زملائك بالفريق للعب النزيه	33
7	6	5	4	3	2	1	سلوك زملائك بالفريق مقارنة بالفرق الأخرى	34
مجال تكامل الفريق :								
7	6	5	4	3	2	1	عمل الفريق ليكون أفضل	35
7	6	5	4	3	2	1	مشاركة أعضاء الفرق في تحقيق نفس الهدف	36
7	6	5	4	3	2	1	إخلاص لأعضاء الفريق للعمل معا نحو تحقيق أهداف الفريق	37
7	6	5	4	3	2	1	مدى لعب زملائك كفريق واحد	38

مجال الإخلاص الشخصي :							
7	6	5	4	3	2	1	39 تقديم أفضل ما لديك للفريق
7	6	5	4	3	2	1	40 إخلاصك بالعمل أثناء التدريب
7	6	5	4	3	2	1	41 حماسك خلال المنافسات
7	6	5	4	3	2	1	42 التزامك مع الفريق
مجال خدمة الدعم الأكاديمي :							
7	6	5	4	3	2	1	43 التعليم الخاص الذي تلقينته
7	6	5	4	3	2	1	44 خدمات الدعم الأكاديمي المقدمة للفريق
7	6	5	4	3	2	1	45 دعم خدمات هيئة الموظفين الأكاديمية (المعلمين، المستشارين)
العوامل الخارجية :							
7	6	5	4	3	2	1	46 دعم وسائل الإعلام
7	6	5	4	3	2	1	47 دعم المؤسسات التعليمية
7	6	5	4	3	2	1	48 دعم المشجعين
7	6	5	4	3	2	1	49 دعم المجتمع المحلي

ثالثاً: مقياس الصلابة العقلية

يتكون المقياس من (42) فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة والتكرم بوضع إشارة (x) بما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرات	اوافق بشدة	اوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	أرى نفسي كخاسر أكثر من فائز في المنافسات					
2	يصيبني الغضب والاحباط أثناء المنافسات					
3	أفقد أمتباهي وتركيزي أثناء التنافس					
4	قبل التنافس أتصور نفسي أؤدي بصورة جيدة					
5	أنا لدي دافعية عالية تجعلني أؤدي أفضل					

					6	أستطيع أن أحافظ على أنفعالات إيجابية وقوية أثناء التنافس
					7	أنا مفكر إيجابي أثناء التنافس
					8	أيماني بنفسي كرياضي إيجابي
					9	أصبح عصيبا وخائف أثناء التنافس
					10	أثناء اللحظات الحرجة من المنافسة أشعر ان عقلي يعمل بسرعة عالية
					11	أمارس مهاراتي البدنية عقليا
					12	المهارات التي وضعتها لنفسي كرياضي تجعلني أؤدي بجدية
					13	أنا قادر على التمتع بالتنافس حتى عندما تواجهني المشكلات الصعبة
					14	حديثي الذاتي أثناء التنافس يكون سلبيا
					15	أفقد ثقتي بنفسي بسرعة
					16	الأخطاء تجعل شعوري وتفكيري سلبي
					17	أستطيع أن اتخلص من أنفعاليتي سريعا وأستعيد تركيزي مرة أخرى
					18	نفكيري في التصور حول أدائي يجيء لي بسهولة
					19	ليس من الضروري دفعي للتنافس أو للتدريب بشدة، فأنا بطبعي متوهج
					20	أهتم بأن تصبح أنفعالاتي بدون تغيير حتى عندما تأتي الامور عكس ما أريد
					21	أبذل أقصى جهدي بنسبة 100% أثناء التنافس مهما حدث
					22	أستطيع ان أؤدي لأقصى مدى من قدراتي ومهاراتي
					23	تصبح عضلاتي مهتدة ومتوترة أثناء التنافس

					24 أصبح غريب الاطوار وحائر أثناء التنافس
					25 أتصور أدائي في المواقف الصعبة أثناء التنافس
					26 أنا راغب في بذل الجهد مهما كلف الأمر للوصول لأقصى أمانياتي كرياضي
					27 أتدرب بطاقة إيجابية عالية
					28 يمكن أن أغير مزاجي السلبي ويصبح إيجابيا من خلال السيطرة على تفكيري
					29 أنا بطبعي منافس عقليا صلد
					30 المواقف والأحداث التي تعتبر خارج السيطرة مثل: هبوب الرياح وغش المنافسين والتنظيم السيء يجعلاني مضطرب ومتوتر
					31 أجد نفسي أفكر في أخطائي السابقة والفرص التي لم أستغلها أثناء التنافس
					32 أستخدم الصبور أثناء التنافس لأنه يساعدني لأداء الافضل
					33 أسأم ويصيبني الملل والأحباط
					34 أصبح لدي التحدي وملهم في المواقف الصعبة
					35 مدربي يقولون أن لي اتجاهات جيدة
					36 أعرض الصورة الخارجية لي كمتسابق واثق من نفسه
					37 أستطيع أن أحافظ على هدوء عندما أكون مرتبك ومحاط بالمشاكل
					38 أفقد تركيزي بسهولة

					39	عندما أتصور نفسي أتنافس، أرى أحس الأشياء بوضوح
					40	عندما أستيقظ في الصباح ينتابني الشعور بالفرح والتفاؤل حيال التدريب أو التنافس
					41	تنافسي في هذه الرياضة يعطيني إحساس من البهجة والإنجاز
					42	أستطيع أن أحول الأزمات الى فرص أستفيد منها

رابعاً: مقياس الطلاقة النفسية:

يتكون المقياس من (36) فقرة، أرجو من حضرتكم اختيار البديل المناسب لكل فقرة والتكرم بوضع إشارة (×) بما ينطبق عليك.

الرقم	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق بشدة
1	اضطر لمواجهة التحدي واعتقد بأن مهاراتي ستسمح لي بذلك.					
2	أؤدي الحركات الصحيحة دون التفكير في محاولة ذلك.					
3	أعرف تماماً ما أريد فعله.					
4	يتضح لي ما سأقوم به في المنافسة.					
5	أركز انتباهي على ما افعله في المنافسة.					
6	اشعر بانني مسيطر على أفعالي في المنافسة.					
7	أنا لا أهتم بتفكير الآخرين نحوي.					
8	يبدو لي بان الوقت يتغير بين البطء والسرعة.					
9	أنا في الحقيقة استمتع في خبرتي في اللعب.					
10	كفاءة قدراتي قادرة على التحدي في المنافسة.					
11	تبدو لي الأمور تحدث بصورة آلية.					
12	لدي الإحساس القوي بما أريد فعله.					
13	أعي (أعرف) ما أفعله جيداً.					
14	لا أشغل تفكيري بما حدث.					
15	أشعر باستطاعتي السيطرة على ما أريد فعله.					

					16	لا اشعر بالقلق عن أدائي أثناء المنافسة.
					17	طريقة مرور الوقت تبدو مختلفة عن الطبيعي.
					18	أحببت الشعور في أدائي وأود تكراره مرة أخرى.
					19	شعرت بالتنافس الكافي لمواجهة مواقف المنافسة العالية.
					20	أدبت واجبي بشكل آلي بالمنافسة.
					21	عرفت ما أريد انجازه.
					22	تأثني الفكرة الجيدة عندما أؤدي بشكل جيد.
					23	امتلك تركيز عالي في المنافسة.
					24	أمتلك شعورا عاليا في السيطرة.
					25	لا أهتم في كيفية تقديم نفسي للآخرين.
					26	اشعر بأن الوقت سينتهي عندما أكون أؤدي.
					27	خبرتي تشعري بالكبرياء والتفاخر.
					28	التحدي لدي ومهاراتي متساويان في المستوى العالي.
					29	أفعل الأشياء تلقائيا في المنافسة دون الحاجة للتفكير.
					30	أهدافي تكون واضحة ومحددة تماما لدي.
					31	باستطاعتي القول بلبن طريقة أدائي لأي مدى تكون جيدة.
					32	أركز بشكل تام في الواجب المطلوب مني أداؤه.
					33	أشعر بالتحكم التام في جسدي.
					34	لم أكن قلقا في شأن ما يفكر الآخرون لي.
					35	تبدو لي الأشياء تحدث بالحركة البطيئة.
					36	أجد الخبرة مفيدة جيدا لدي.

An- Najah National University
Faculty of Graduate Studies

“Athletic Satisfaction and its relationship with Mental Toughness and Psychological Flow among Volleyball Players in The Northern districts – Palestine”

By
Khalid . A. Qadumi

Supervised by
Prof. Abdelnaser Qadumi
Dr. Jamal Shaker

This Thesis is Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Physical Education, Faculty of Graduate Studies, An-Najah National University, Nablus, Palestine.

2020

“Athletic Satisfaction and its relationship with Mental Toughness and Psychological Flow among Volleyball Players in The Northern districts – Palestine”

By

Khalid . A. Qadumi

Supervised by

Prof. AbdelnaserQadumi

Dr. Jamal Shaker

Abstract

The purpose of this study was to identify the level of athletic satisfaction and its relationship to mental toughness and psychological flow among volleyball players in the northern districts- Palestine. In addition to determine the differences in the athletic satisfaction, mental toughness and psychological flow among players according to variables of club degree, experience and interaction between them.

- To achieve that, the study was conducted on a random stratified sampleconsisting of (86) volleyball players according to club degree (high and first). Where the sample represented (43%) of the study population. To gather data, the researcher used three instruments including athletic satisfaction scale (Riemer&Chelladurai, 1998), mental toughness scale (Loher James, 1986), and psychological flow state scale (Jackson, S & Marsh, 1996). The statistical analysis was performed using SPSS program. The results of the study were revealed the following:
- The level of the athletic satisfaction was high, where the percentage of response for the total score was (79.57%). Also, the level was high on the majority of scale domains, as the percentage of response wererangedbetween (72.28%- 88.71%). While, the percentage of response was moderate (71.42%) on the academic support domain.
- The level of the mental toughness was high, where the percentage of response for the total score was (79%). Also, the level was very high on

self confidence and motivation domains, as the percentages of response were (80.22%, 80.2%) respectively. While, the level was high on the majority of scale domains, as the percentages of response were ranged between (71.8%, 79.4%)

- The level of the psychological flow was very high, where the percentage of response for the total score was (80.2%). Also, the level was very high on the domains (challenge skill balance, clear goals, unambiguous feedback, concentration on task and sense of control), as the percentages of response were ranged between (80.6% -84.2%). While, the level was high on the domains (action awareness, loss self- consciousness, transformation of time and auto-telic experience), as the percentages of response were ranged between (74.4% - 79.2%).
- Athletic satisfaction was significantly and positively correlated at ($\alpha \leq 0.05$) with mental toughness and psychological flow ($r= 0.63$; $r= 0.58$) respectively. Also, there were significant and positive relationship between mental toughness and psychological flow ($r= 0.62$).
- There were statistically differences at ($\alpha \leq 0.05$) in the mental toughness and psychological flow among volleyball players according to club degree variable for the players in the first division.
- There were statistically differences at ($\alpha \leq 0.05$) in athletic satisfaction, mental toughness and psychological flow among volleyball players according to experience variable for the players having long playing experience. Concerning the interaction (club degree * experience) the volleyball players in the first division having experience (more than 10 years) were the best in comparison with the other players.

Based on the study findings, the researcher recommends several recommendations where the most important are the need of coaches' attention to develop the psychological aspects that improve the

decisiveness level for volleyball players when their performance is converge, and the need of preparing integrated and comprehensive programs in order to train players and to psychologically prepare them.

Key Words: Athletic Satisfaction, Mental Toughness, Psychological Flow
Volleyball Players, Palestine.